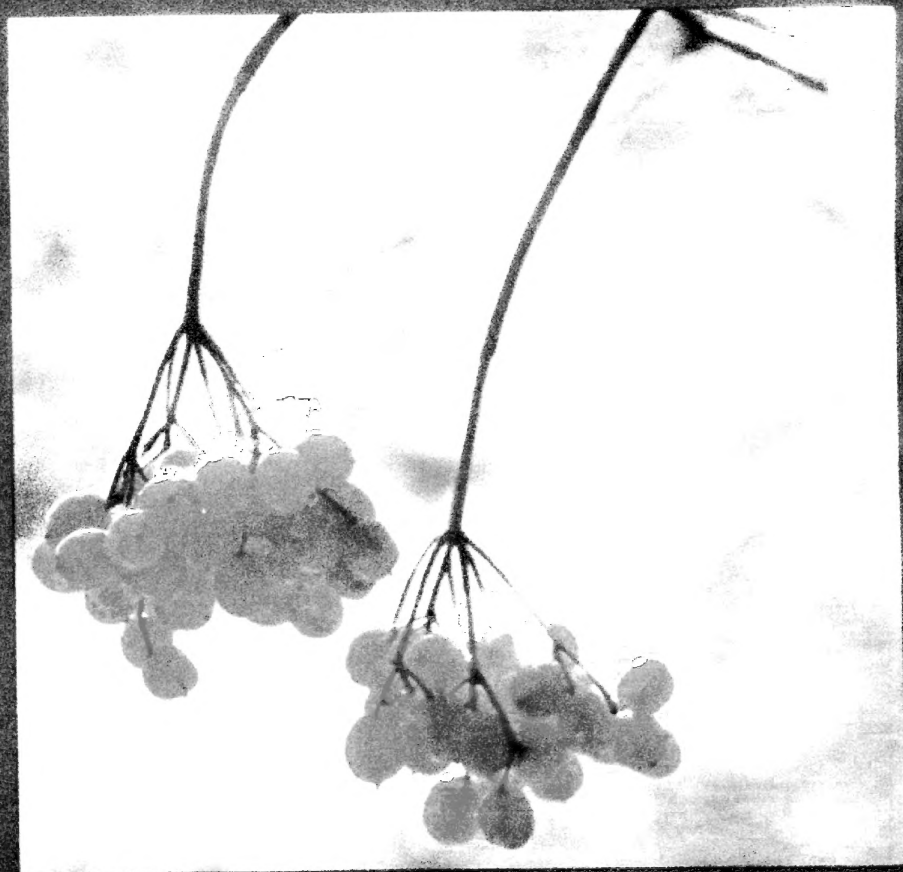


Nancy J. Turner
Adam P. Szczawinski

Fruits et noix sauvages comestibles du Canada

Plantes sauvages
comestibles
du Canada, n° 3



PA 82^v
.80213 no. 3
No. 3

Musée national
des sciences naturelles

Musées nationaux
du Canada

MA82^r

8C213ab.F

No. 3

Fruits et noix sauvages
comestibles du Canada

Publié par les
Musées nationaux du Canada

Direction
Viviane Appleton

Révision
Madeleine Choquette-Delvaux

Conception graphique
de la collection
Eskind Waddell

Conception graphique
de ce volume
Gregory Gregory Limited

Production
Barry P. Boucher

Composition
Mono Lino Typesetting
Company Limited

Impression
Thorn Press Limited

Publications dans la collection
Plantes sauvages comestibles du Canada:

- 1 *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*, 1978
- 2 *Succédanés sauvages du thé et du café au Canada*, 1978
- 3 *Fruits et noix sauvages comestibles du Canada*, 1979
- 4 *Verdure sauvage comestible du Canada*, 1980

This series is also available in English under the title *Edible Wild Plants of Canada*:

- 1 *Edible Garden Weeds of Canada*, 1978
- 2 *Wild Coffee and Tea Substitutes of Canada*, 1978
- 3 *Edible Wild Fruits and Nuts of Canada*, 1979
- 4 *Edible Wild Greens of Canada*, 1980

Nancy J. Turner
Adam F. Szczawinski

Plantes sauvages
comestibles
du Canada, n° 3

Fruits et noix sauvages comestibles du Canada

Musée national
des sciences naturelles

Musées nationaux
du Canada

© Musées nationaux du Canada 1979

Musée national
des sciences naturelles
Musées nationaux
du Canada
Ottawa, Canada K1A 0M8

N° de catalogue NM95-40/3F

Imprimé au Canada

Édition française
ISBN 0-660-00129-2
ISSN 0705-3975

Édition anglaise
ISBN 0-660-00128-4
ISSN 0705-3967

7	Remerciements
9	Avant-propos
11	Introduction
11	Qu'est-ce qu'un fruit?
14	La valeur des fruits sauvages
16	Cueillette et préparation des fruits sauvages
18	Attention
20	Présentation
21	Fruits et noix sauvages comestibles
23	Riz et autres céréales sauvages
30	Sumac vinaigrier et sumac glabre
35	Soleil
39	Mahonias
44	Pomme de mai
48	Noisetiers
53	Sureaux
59	Viornes
64	Cornouiller du Canada
67	Shépherdie du Canada et shépherdie argentée
73	Camarine noire
76	Busseroles alpines et raisin d'ours
80	Salal
85	Canneberges
90	Airelle vigne-d'Ida
94	Bleuets et autres airelles sauvages

100	Chênes
105	Gadelliers sauvages
110	Groseilliers sauvages
114	Caryers
119	Noyer noir et noyer cendré
123	Mûrier rouge
127	Nénuphar à plusieurs sépales et nénuphar-lotus
132	Amélanchiers
138	Aubépines sauvages
142	Fraisiers sauvages
146	Prunier noir et prunier d'Amérique
151	Cerisier de Pennsylvanie
156	Cerisier de Virginie
160	Pommiers sauvages
165	Rosiers sauvages
171	Ronces naines
175	Framboisier sauvage et autres espèces apparentées
181	Ronces sauvages
185	Sorbiers
189	Vignes sauvages
194	Lexique
197	Bibliographie
203	Index

Table des matières

Les illustrations et leurs auteurs

Oldriska Ceska est l'auteur des dessins au trait reproduits aux pages 23, 31, 40, 48, 53, 64, 73, 76, 77, 80, 101, 105, 127, 142, 160, 165, 181 et 186; Marcel Jomphe a fait ceux des pages 115, 119 et 138.

Andrew M. Brown est l'auteur de la photographie reproduite en bas de la page 95; Mary Ferguson a pris celle qui apparaît à droite de la page 111. À la page 45, les pommes de mai feuillées ont été photographiées par Sharon Godkin et le rameau fructifère, par Eric Haber. Mary I. Moore prit les photographies reproduites à la page 190 et dans le coin inférieur gauche de la page 176. J. Renfroe a pris celle de la page 152, et Hans Roemer, celle du coin supérieur gauche de la page 111. Robert D. Turner et Nancy J. Turner sont les auteurs des photographies des pages 34, 68, 86 et 157, de celles apparaissant en haut de la page 95, en bas de la page 111 et des deux à droite de la page 176. Enfin, Silvija Ulmanis, qui nous a apporté sa précieuse collaboration dans la recherche des illustrations en couleurs, est l'auteur de la photographie qui apparaît sur la couverture et à la page 60.

Quatre photographies ont été tirées de la Collection nationale des photographies de la nature des Musées nationaux du Canada: elles sont l'oeuvre de J. Lotochinski aux pages 91, 133, et de James L. Parker à la page 170 et au coin supérieur gauche de la page 176.

Enfin, le ministère des Pêches et de l'Environnement nous a fourni les photographies reproduites aux pages 124 et 147.

Nous aimerions exprimer notre reconnaissance aux différentes personnes et aux organismes qui, par leur appui et leur collaboration, nous ont aidés à élaborer le présent ouvrage: M. Douglas Leechman, autrefois du Musée national de l'Homme, maintenant à la retraite, qui nous a permis de puiser à même ses travaux approfondis sur les plantes comestibles au Canada; M^{me} T. Kuiper-Goodman de la Division de l'évaluation toxicologique au ministère de la Santé nationale et du Bien-être social, Ottawa, qui a bien voulu vérifier la toxicité des différentes espèces dont il est question dans ce livre; la Division de la consultation alimentaire d'Agriculture Canada qui a éprouvé certaines recettes; W. G. Dore, Ottawa; Mary I. Moore de la Station d'expérimentation forestière de Petawawa, Chalk River (Ontario); Mary W. Ferguson, Thornhill (Ontario); R. Ogilvie, conservateur de botanique au British Columbia Provincial Museum, Victoria; J. Kolynchuk, greffier municipal, Saskatoon; Thomas K. Ovanin, Victoria; Mary Charles et Sharon E. Godkin, Ottawa. Nous tenons également à remercier ceux qui ont bien voulu nous fournir des recettes et des renseignements spécifiques concernant les fruits comestibles: Constance Conrader, Oconomowoc (Wisconsin) dont les recettes ont d'abord

paru dans *Wisconsin Trails*; Eleanor A. Ellis du ministère des Affaires indiennes et du Nord canadien à Ottawa dont les recettes tirées de *Northern Cookbook* sont reproduites ici avec la permission du Ministre d'Approvisionnement et Services Canada; Dale Kinkade du Département de linguistique de la University of British Columbia, Vancouver; Enid K. Lemon et Lissa Calvert de Victoria dont la recette est tirée de leur collection de papier à lettres imprimé "Pick 'n' Cook Notes"; W. J. Illman du Département de biologie de l'université Carleton, Ottawa; Janet E. Renfroe de Victoria; Jane Chapman de l'île Hornby (Colombie-Britannique); Marilyn Hirsekorn de Surrey (Colombie-Britannique). Nous sommes heureux de pouvoir aussi inclure quelques recettes de fruits, parmi plusieurs, collectionnées pendant de nombreuses années par Mary Szczawinski, défunte épouse d'Adam Szczawinski.

Remerciements

De tous les aliments sauvages consommés par l'Homme, les fruits sont sans contredit les plus appréciés et les plus universellement populaires. Partout au Canada, on trouve de fervents adeptes de la cueillette qui retournent résolument, année après année, aux fraises, aux framboises et aux noix. Nombre d'entre eux récoltent aussi de la verdure sauvage et d'autres types de plantes, mais il n'en demeure pas moins que les fruits sont généralement plus faciles à identifier et ont souvent meilleur goût.

Du point de vue économique, la cueillette des fruits sauvages peut s'avérer laborieuse et inefficace. Mais qui pourrait établir la valeur monétaire d'un morceau de shortcake aux fraises sauvages, d'une pointe de tarte aux baies sauvages ou encore d'une généreuse cuillerée de gelée de raisins sauvages sur la rôtie du petit déjeuner? Un après-midi passé au grand air à la recherche des meilleurs et des plus gros bleuets qu'une forêt recèle ne peut pas se monnayer. Qui, cependant, oserait prétendre que la cueillette ne satisfait pas un besoin instinctif de l'Homme, remontant à ses lointains ancêtres préhistoriques pour lesquels cette occupation était absolument vitale? Quoi qu'il en soit, la cueillette des fruits sauvages et leur utilisation procurent généralement beaucoup de satisfaction.

Nous cueillons nous-mêmes des fruits sauvages depuis de nombreuses années, nous sommes donc profondément conscients de la valeur indéfinissable de cette activité, sans oublier son aspect utilitaire. L'un et l'autre nous sommes égarés en forêt et nous avons dû notre survie aux végétaux sauvages, aux fruits surtout. Au point de vue nutritif, ces derniers sont aussi riches en vitamines et en minéraux que les fruits cultivés, tout en contenant généralement moins de sucre et de calories, ce qui présente un avantage pour la plupart d'entre nous. De plus, les fervents de la cueillette nous assurent que beaucoup de fruits sauvages sont plus savoureux que leur contrepartie cultivée.

Les fruits sauvages se comptent par centaines au Canada: il faut inclure dans cette catégorie les noix, les noisettes, les glands, les faines et les grains. Certains ne requièrent presque pas de préparation et font l'unanimité des gourmets. D'autres, toutefois, n'ont qu'une utilité restreinte parce qu'ils sont difficiles à ramasser ou parce qu'il faut leur faire subir une préparation spéciale pour leur donner bon goût.

Avant-propos

On retrouvera dans ce livre plus de trente-cinq espèces ou groupes d'espèces de fruits sauvages comestibles parmi les plus communes et les plus intéressantes, avec leur description botanique, des notes générales sur leur habitat et leur distribution canadienne, des renseignements sur la façon de les cueillir et de les accommoder et des recettes particulières à chacune. Quelques recettes s'inspirent de celles des Indiens, des Esquimaux et des premiers colons qui dépendaient de ces fruits bien plus que nous aujourd'hui, d'autres sont récentes et font appel aux méthodes modernes de cuisine. On trouvera des recettes qui se préparent facilement sur un réchaud de camping ou sur un feu de camp. D'autres, par contre, nécessitent des ustensiles électriques et une cuisine bien équipée. Nous apportons des détails intéressants sur l'histoire des espèces qui leur sont apparentées dans le monde, et nous donnons aussi des renseignements sur les usages médicaux et techniques des plantes, ainsi que sur leur importance pour la faune.

Note de l'éditeur

La période de transition du système impérial au système métrique nous a incités à utiliser les deux systèmes dans les descriptions des recettes. Ces dernières ont été éprouvées selon le système impérial, puis converties aux mesures métriques les plus rapprochées d'après les directives de la Commission du système métrique. Les mesures métriques dépassent quelquefois légèrement les mesures impériales: celle de 250 mL, par exemple, remplace la tasse de 8 oz qui équivaut en fait à 225 mL. Par conséquent, les recettes suivies selon le système métrique donneront parfois des portions un peu plus grosses que les recettes originales.

Le lecteur de la collection remarquera que le symbole «ml» utilisé dans les deux premiers volumes est maintenant changé à «mL» selon la dernière décision prise par la Commission.

Qu'est-ce qu'un fruit?

Tout le monde sait que les pommes, les oranges et les bananes sont des fruits; les gens reconnaissent également les fraises, les framboises et les bleuets comme des fruits. En botanique, cependant, le terme "fruit" couvre une catégorie beaucoup plus vaste qu'on le croit généralement. Ainsi, les "noix" (dans un sens générique, en rattachant le terme aux autres fruits secs qui leur ressemblent) sont aussi des fruits mais elles sont rarement reconnues comme tels. C'est pour cette raison, d'ailleurs, que le titre du présent volume y fait particulièrement référence.

Un fruit est un ovaire mûr, accompagné de pièces florales qui ont mûri et forment corps avec lui. (L'ovaire est la partie de l'organe femelle des plantes à fleurs qui contient les ovules soit les graines qui ne sont pas encore parvenues à maturité). D'après cette définition, beaucoup de nos "légumes", y compris les petits pois, les poisvrons, les tomates et les courges, sont en fait des fruits; il en est de même pour les grains de graminées. Les "noix" sont aussi des fruits, comme nous l'avons mentionné plus haut et il en est de même pour les graines de tournesol non décortiquées.

Il existe plusieurs façons de classer les fruits mais l'un des critères fondamentaux en est la nature charnue ou sèche. Les fruits charnus comprennent les baies, les drupes et les fruits pomacés. Les *baies* ont une enveloppe externe fine qui entoure une pulpe juteuse à l'intérieur de laquelle sont réparties les petites graines plus ou moins nombreuses. Parmi les baies sauvages, mentionnons les groseilles, les gadelles, les canneberges, les bleuets, les raisins et les pommes de mai. Il est intéressant de noter que la tomate de jardin est également une baie par définition. Les *drupes* ressemblent beaucoup aux baies, mais les graines, une ou deux en général, sont contenues dans une coque ligneuse formée par la paroi interne de l'ovaire entourée d'une couche extérieure charnue qui n'est pas toujours comestible. Les cerises et les prunes sont des drupes bien connues. Il en existe d'autres comme les fruits du sureau, de la viorne, du sumac et du cornouiller ainsi que les raisins d'ours et les graines noires. La pomme et la poire sont des *fruits pomacés* bien connus. Elles ont une couche extérieure charnue entourant le cœur fait de membranes ligneuses ou cartilagineuses qui renferment les graines. La couche charnue se compose, outre l'ovaire, du réceptacle et du calice de la fleur. Les fruits pomacés comprennent les pommettes et un certain nombre d'autres fruits apparentés à la pomme comme les petites poires, les sorbes et les cenelles.

Introduction

Les baies, les drupes et les fruits pomacés sont des fruits simples et charnus. Certains fruits, comme la framboise et la mûre de ronce, sont composés; ils se sont développés à partir de fleurs à pistils multiples qui ont mûri simultanément, et constituent en fait une masse de petits fruits, ou drupéoles. La fraise est aussi un fruit composé: la partie charnue provient du réceptacle et les petites graines sont incrustées à la surface du fruit. Les mûres du mûrier ressemblent à celles des ronces mais ce sont des fruits multiples: en effet, elles proviennent de fleurs indépendantes, chacune dotée d'un seul pistil (et non d'une seule fleur à plusieurs pistils).

Les fruits de la shépherdie et du salal ne peuvent être classés dans aucune des catégories de fruits charnus déjà citées bien qu'ils ressemblent à des baies. On les appelle "faux-fruits" parce que la partie charnue n'est pas dérivée de l'ovaire mais du calice épaissi de la fleur. Les fruits des rosiers sauvages, ou cynorrhodons, forment également une catégorie particulière. Ils sont constitués par le réceptacle charnu qui s'est contracté au niveau de l'ouverture en enfermant une masse de graines durcies (akènes) provenant chacune d'un seul pistil.

Les fruits secs et durs sont divisés en deux catégories: les déhiscents, qui s'ouvrent spontanément à maturité suivant des lignes précises, et les indéhiscents qui ne s'ouvrent pas. Les fruits déhiscents comptent des types comestibles bien connus, comme les haricots et les pois, mais ils comptent surtout des types non comestibles. Il n'y a pas d'exemple de fruit de cette catégorie dans le manuel, à l'exception peut-être du nénuphar jaune, dont le fruit est une capsule. Cependant, à la différence de la plupart des capsules, la pulpe de celle-ci ne se dessèche pas et le fruit s'ouvre de façon irrégulière à maturité.

Les fruits indéhiscents comprennent les akènes, les caryopses et les noix. Les *akènes*, représentées par celles du tournesol et de la balsamorhize, sont petites, sans aile et à graine unique se séparant de son enveloppe externe. Les *caryopses*, qui comprennent les grains de blé, de maïs, d'avoine, de riz et des graminées sauvages variées, ressemblent aux akènes mais l'enveloppe extérieure adhère étroitement à la graine.

Les fruits comme les noix, les noisettes et les faînes constituent une catégorie qu'il est plus difficile de cerner. L'amande, par exemple, est une drupe au même titre que la prune, mais c'est la graine, et non la chair qui l'entoure, qui constitue la partie comestible. Les noix du noyer ressemblent également à des drupes, mais elles n'entrent ni dans la catégorie des fruits charnus ni dans celle des fruits secs. Le fruit du nénuphar-lotus ressemble à une noix, mais il est entouré par un réceptacle très particulier. Les cacahuètes appartiennent à la catégorie des fruits secs déhiscents, de même que les haricots et les pois. Les glands, les noisettes et les noix de caryer sont entièrement ou partiellement enfermés dans une écale tantôt ligneuse, tantôt épineuse, tantôt de la consistance du papier. L'amande même de ces fruits présente une enveloppe dure ou caoutchouteuse et ne comporte habituellement qu'une graine.

Les fruits ne sont évidemment pas tous comestibles: certains sont trop durs et trop secs, d'autres sont trop petits pour être intéressants, d'autres ont un goût désagréable, certains enfin contiennent des substances qui les rendent toxiques. Il n'y a pas de règles générales pour reconnaître un fruit toxique. Certains ont l'air très appétissants, tandis que d'autres, pourtant comestibles, ne sont pas particulièrement attirants. Il vaut mieux éviter de goûter à un fruit qu'on ne connaît pas bien.

Cet ouvrage traite des fruits sauvages les plus communs et les plus populaires du Canada. Il y en a beaucoup d'autres; cependant, leur distribution est trop restreinte ou ils ne sont pas particulièrement comestibles ou encore on peut aisément les confondre avec des fruits toxiques. Il nous faut aussi mentionner que la plupart des fruits décrits dans ce volume sont indigènes du Canada. D'autres qui ont été introduits ici à l'origine, comme les pommes, les prunes, les poires, les cerises, les raisins et les mûres de ronces, ont échappé à la culture ou survivent dans de vieux vergers. Ces fruits retournés à l'état sauvage sont habituellement plus petits et plus acides que les mêmes fruits cultivés, mais ils ont souvent plus de goût et se prêtent mieux à la cuisson.

La qualité et les possibilités culinaires des fruits traités ici varient considérablement d'une espèce à l'autre. Certains, parmi les plus âpres au goût, comme ceux du mahonia à feuilles de houx, comme les pimbinas, les graines de boeuf et les pommettes sauvages, sont meilleurs en gelée ou mélangés à des fruits plus doux; beaucoup d'autres sont excellents dans des biscuits, des muffins et des tartes. Cependant, pour les fruits de certaines espèces, comme les fraises sauvages et les mûres rouges, aucune recette imaginable ne pourrait en améliorer le goût lorsqu'ils sont fraîchement cueillis et savourés sur place.

La valeur des fruits sauvages

Ne vous êtes-vous jamais demandé pourquoi, dans cette ère de modernisme, on aime encore ramasser des fruits sauvages? Pourquoi les gens consacrent-ils tant d'heures à les ramasser, à les préparer, alors qu'ils pourraient aller au supermarché le plus proche pour acheter leurs équivalents cultivés? La réponse est claire à ceux qui participent à cette quête apparemment illogique. Tout d'abord, les fruits sauvages sont gratuits. Bien qu'il coûte parfois cher de se rendre sur le lieu de la cueillette, et qu'il faille consacrer beaucoup de temps et d'énergie à la récolte, les fruits sauvages constituent une récompense suffisante car il s'agit de denrées rares de nos jours. Par ailleurs, les fruits sauvages peuvent largement contribuer à varier nos menus. Pour ceux qui aiment les innovations culinaires, il n'y a rien de meilleur que d'ajouter une nouvelle sorte de baie à un dessert ou d'incorporer une variété exotique de noix sauvages ou de graines à une soupe raffinée. En utilisant ces fruits, en particulier en camping ou pour préparer un repas de mets à base de produits sauvages, nous revivons une page d'histoire: ne s'agit-il pas de la nourriture des premiers Américains, les Indiens et les Esquimaux, ainsi que de celle des explorateurs et des premiers immigrants européens?

De plus, beaucoup de fruits sauvages tels les canneberges, les bleuets, les fraises, les framboises, les mûres de ronce et les raisins, sont les ancêtres directs des formes cultivées répandues aujourd'hui et mises au point par délicats croisements et sélection pendant des années. Manger ces fruits sauvages, c'est comme ouvrir une fenêtre sur le passé: on ne peut qu'admirer le génie de nos ancêtres qui ont apprécié les mêmes fruits et qui surent discerner leurs possibilités d'exploitation culturale. Nous ferions bien de suivre l'exemple de ces pionniers de l'horticulture et de prendre conscience du potentiel d'autres fruits sauvages. Ainsi, on a souvent considéré que les petites poires (fruits de l'amélanchier) pourraient être exploitées de façon commerciale, et des expériences ont été menées depuis quelque temps afin de favoriser leur culture à grande échelle. Plusieurs excellentes variétés ont été déterminées dont une en Alberta, dite «fuligineuse», qui est déjà exploitée commercialement dans certaines régions, ainsi qu'une autre en Saskatchewan, dite *honey-wood*, qui semble pleine d'avenir.

On pourrait également considérer avec attention les possibilités culturales présentées par le salal, si prolifique sur la côte

Ouest ainsi que par les airelles et les bleuets sauvages. On devrait envisager comme espèces fruitières la viorne trilobée, le sureau, le mahonia et certains arbres plantés comme espèces ornementales.

La valeur alimentaire de certains fruits sauvages est déjà bien connue. Les fruits de rosiers sauvages constituent une source notoire de vitamine C, qui s'est révélée inestimable en Europe du Nord au cours de la Seconde Guerre mondiale, alors que l'approvisionnement en agrumes avait été interrompu par le blocus allemand. Une étude a montré que les fruits du rosier contiennent 30 fois plus de vitamine C que le jus d'orange par unité de poids. Beaucoup d'autres fruits contiennent d'importantes quantités de vitamine C: les canneberges, les pimbinas, les graines noires, les raisins d'ours, les gadelles, les chicoutés, pour n'en nommer que quelques-uns.

En ce qui concerne les autres vitamines et les minéraux des fruits sauvages, on n'a procédé qu'à quelques analyses isolées, mais on peut dire que la valeur nutritive des fruits sauvages pris comme groupe est au moins égale à celle des fruits cultivés et dans bien des cas supérieure. Les fruits du sureau, par exemple, contiennent une quantité de vitamine A presque trois fois supérieure à celle des pêches, connues pourtant pour leur forte teneur en cette vitamine. Les mêmes fruits sont également riches en calcium, en phosphore et en fer. Les petites poires comptent parmi les fruits les plus riches en fer que l'on connaisse. Une étude a démontré que les petites poires séchées contiennent deux fois plus de fer que les pruneaux et trois fois plus que les raisins secs.

Les fruits sauvages, en particulier les fruits semblables aux noix, contiennent également des protéines et des lipides: tous contiennent une certaine quantité d'hydrates de carbone. La valeur des fruits comme aliments de survie ne devrait pas être sous-estimée. Certains fruits restent sur la plante jusqu'au milieu de l'hiver, comme les pimbina, les airelles vigne-d'Ida, les fruits du rosier, les raisins d'ours et les graines noires: ils peuvent être conservés pour l'hiver par dessiccation, mise en conserve ou congélation. Les Indiens et les Esquimaux étaient passés maîtres dans l'art d'utiliser les fruits sauvages tout au long de l'année: pour eux, ces fruits ne constituaient pas un luxe mais un moyen essentiel de survie.

Cueillette et préparation des fruits sauvages

Effectuée avec soin, la cueillette des fruits sauvages n'est en rien nuisible à la plante. En fait, la fonction propre des fruits, qui est de disséminer les graines qu'ils renferment et d'étendre l'aire de distribution de l'espèce, est souvent remplie involontairement par les cueilleurs, comme par les oiseaux et les autres animaux qui s'en nourrissent.

Parmi les aliments sauvages, les fruits sont les plus faciles à ramasser. On n'a généralement besoin que d'un seau et de doigts agiles. Nous vous recommandons d'attacher une longue corde à votre récipient et de vous la passer autour du cou: vous aurez ainsi les mains libres pour cueillir. Les Indiennes attachaient fréquemment les récipients à leur taille au moyen d'une courroie. Si vous comptez ramasser d'importantes quantités de fruits, songez à emporter deux ou trois récipients de tailles différentes. Le plus petit sert à la cueillette: une fois plein, vous le videz dans les autres. N'essayez pas de trop remplir vos récipients car les fruits du fond peuvent ainsi être meurtris ou écrasés.

Beaucoup de fruits, en particulier les baies et les autres petits fruits, sont meilleurs fraîchement cueillis et mangés nature. Ceux qu'on ne mange pas immédiatement après la récolte se conservent souvent très

bien au froid et à l'obscurité: le réfrigérateur est particulièrement indiqué pour les fruits mûrs à souhait. Par contre, si vous souhaitez qu'ils mûrissent un peu plus, vous pouvez les laisser quelque temps à la température ambiante. Il ne faut pas les laver avant qu'on ait décidé de les utiliser et de les apprêter car ils risquent de se meurtrir et de s'abîmer plus facilement.

Certains fruits peuvent être ramassés en hiver et au printemps, mais ils ont alors perdu inévitablement une partie de leur saveur et de leur valeur nutritive. Sauf en cas de besoin, il est préférable de ramasser les fruits quand ils sont bien mûrs: si vous désirez les utiliser tout au long de l'année, vous pouvez les conserver en les faisant sécher, en les congelant ou en les mettant en boîtes, ou encore en faisant des confitures, des gelées, des sirops, des jus ou des vins. Au cours de la préparation des fruits, on peut ajouter une petite quantité de jus de citron, de vinaigre ou d'acide ascorbique (vitamine C), ce qui contribuera à garder aux fruits leur couleur et leur saveur.

Le séchage est le plus simple et le plus vieux procédé de conservation des fruits. Il peut être réalisé sans électricité ni appareil particulier, et sans aucun autre ingrédient que les fruits. Tout ce dont on a besoin, c'est d'une natte ou d'un grillage propre et d'un

endroit chaud, sec et bien aéré. Le séchage prend plusieurs jours, et le principal problème est d'éviter que le fruit ne moisisse ou ne s'abîme pendant l'opération: une fois déshydraté, cependant, le fruit se conservera tout l'hiver et même plusieurs années s'il est bien entreposé. Il peut être utilisé sec ou réhydraté par trempage.

Actuellement, la nourriture déshydratée redevient populaire: nombre de déshydrateurs électriques ont fait leur apparition. Rapides, hygiéniques et indépendants des conditions climatiques, ils présentent bien des avantages. Le séchage en plein air a l'inconvénient d'attirer souvent les mouches et les guêpes, à moins que les fruits ne soient protégés sous un grillage. Il est relativement aisé de construire un déshydrateur à l'aide d'un châssis et d'un écran en fibre de verre, d'ampoules électriques comme source de chaleur et d'un petit ventilateur pour la circulation de l'air.

D'autres méthodes de conservation, comme la congélation, la mise en conserve ou la confection de confitures et de gelées, sont plus familières au grand public. Ces méthodes, essentiellement celles qu'on utilise à l'échelle industrielle, sont décrites dans beaucoup de livres de cuisine et de publications sur la question. Les gouvernements fédéral et provinciaux offrent des plaquettes gratuites contenant de précieux conseils sur la conservation des fruits. Ces publications, et d'autres sur la préparation des fruits, figurent dans la bibliographie, à la fin de l'ouvrage.

La vinification est un art en soi, mais comme pour la confection des confitures ou des gelées, vous constaterez que les techniques de base sont les mêmes pour tous les fruits. Avec un peu d'expérience, vous serez capables de fabriquer des vins à partir de tous les fruits charnus décrits dans ce livre.

Les noix et les autres fruits du même type n'ont pas besoin de beaucoup de préparation, une fois le brou et la coquille ôtés. Il suffit généralement, pour les conserver, de les faire sécher et de les garder dans un endroit frais et sec. Il est préférable de conserver les fruits avec leur coquille jusqu'à ce qu'on les utilise.

Attention

Comme nous l'avons déjà dit, les fruits ne sont pas tous comestibles: beaucoup ont un goût désagréable, quelques-uns sont vénéneux, certaines baies enfin sont toxiques lorsqu'elles sont vertes. Par ailleurs, si les fruits d'une plante sont comestibles, cela ne signifie pas nécessairement que les autres parties de la plante le sont. On constate même le contraire dans bon nombre de cas. Par exemple, les feuilles, les rhizomes, et les graines de la pomme de mai peuvent

rendre malade et même provoquer la mort. Les feuilles et les noyaux du cerisier de Virginie sont reconnus pour le cyanure qu'ils contiennent et ne doivent en aucun cas être consommés. Certains fruits sont bons à manger lorsqu'ils sont correctement préparés mais peuvent être toxiques à l'état nature ou non traités. On soupçonne les fruits du sureau pubescent de provoquer des maux d'estomac et la nausée quand ils sont mangés crus, alors que cuits, ils constituaient un aliment important chez certaines tribus indiennes. Les glands, aliment de base de bien des tribus d'Amérique du Nord doivent, chez certaines espèces, avoir dégorgé les tannins amers et toxiques qu'ils renferment pour être comestibles. Les feuilles des sureaux et des chênes sont également toxiques.

Le lecteur devra faire particulièrement attention aux avertissements qui figurent pour certaines espèces. Ils indiquent tout risque de toxicité ou d'effets néfastes découlant de l'utilisation des fruits ou des plantes et mettent en garde contre des espèces dangereuses qui pourraient être confondues avec celles qui sont décrites.

En outre, ces avertissements attirent l'attention sur quelques produits chimiques contenus dans certains fruits et pouvant être néfastes s'ils sont consommés en grande quantité. Parmi eux, nous comptons l'acide oxalique, les nitrates, les tannins, les saponines et les glucosides cyanogénés. Les

plantes, grâce à ces produits chimiques, ont servi à traiter nombre de maladies pendant des siècles; il apparaît donc évident qu'il faille en limiter la consommation tout comme on le fait avec les médicaments. Certains fruits et légumes cultivés contiennent également de ces produits chimiques et nous pourrions tout aussi bien leur annexer les mêmes avertissements. En fait, notre corps peut absorber une certaine quantité de produits chimiques, et nous savons qu'une diète équilibrée est constituée d'aliments variés pris avec modération. De cette façon, notre corps reçoit les divers éléments nutritifs qui lui sont nécessaires et il peut absorber sans difficulté la petite dose de produits toxiques contenue dans les végétaux. C'est dans cet esprit que le lecteur devrait tenir compte des avertissements donnés dans ce volume.

Très peu d'études ont été menées sur le degré de toxicité des plantes, entre autres sur le pouvoir cancérogénique de la plupart des produits chimiques qu'elles renferment. D'autre part, la proportion de ces mêmes produits dans la plante entière ou dans certaines parties seulement peut dépendre de plusieurs facteurs: la variété de la plante, le sol, le climat et le stade de maturité de la plante. Il nous a donc été impossible de

déterminer la quantité exacte de fruits sauvages pouvant être consommée sans danger. Nous ne pouvons que vous inciter à user de votre bon sens. C'est d'ailleurs à force d'expériences personnelles que nous avons pu formuler plusieurs de ces avertissements. Ainsi, lorsque vous ferez de la gelée de cerises, mangez-en modérément!

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la toxicité des plantes, y compris les plantes de maison et les légumes cultivés, consultez l'ouvrage de John M. Kingsbury *Deadly Harvest: A Guide to Common Poisonous Plants*.

Les fruits sauvages présentent un net avantage sur les fruits du commerce: ils ne contiennent habituellement pas d'insecticides ni d'autres produits chimiques utilisés dans le traitement de beaucoup de cultures. Cependant, certains pesticides pulvérisés sur les forêts pour combattre les moustiques et les insectes parasites des arbres peuvent les contaminer. Par ailleurs, les fruits ramassés sur le bord des routes, des voies ferrées ou des champs cultivés ou encore dans les coupes réalisées sur le passage des lignes électriques peuvent contenir des herbicides. Le cueilleur devra éviter les endroits où on a pulvérisé des insecticides et ceux où les plantes ne semblent pas en bonne santé. Pour plus de précaution, on recommande de laver les fruits à l'eau claire et froide avant de les utiliser. On se débarrassera du même coup des insectes qui auraient pu rester sur les fruits.

Présentation

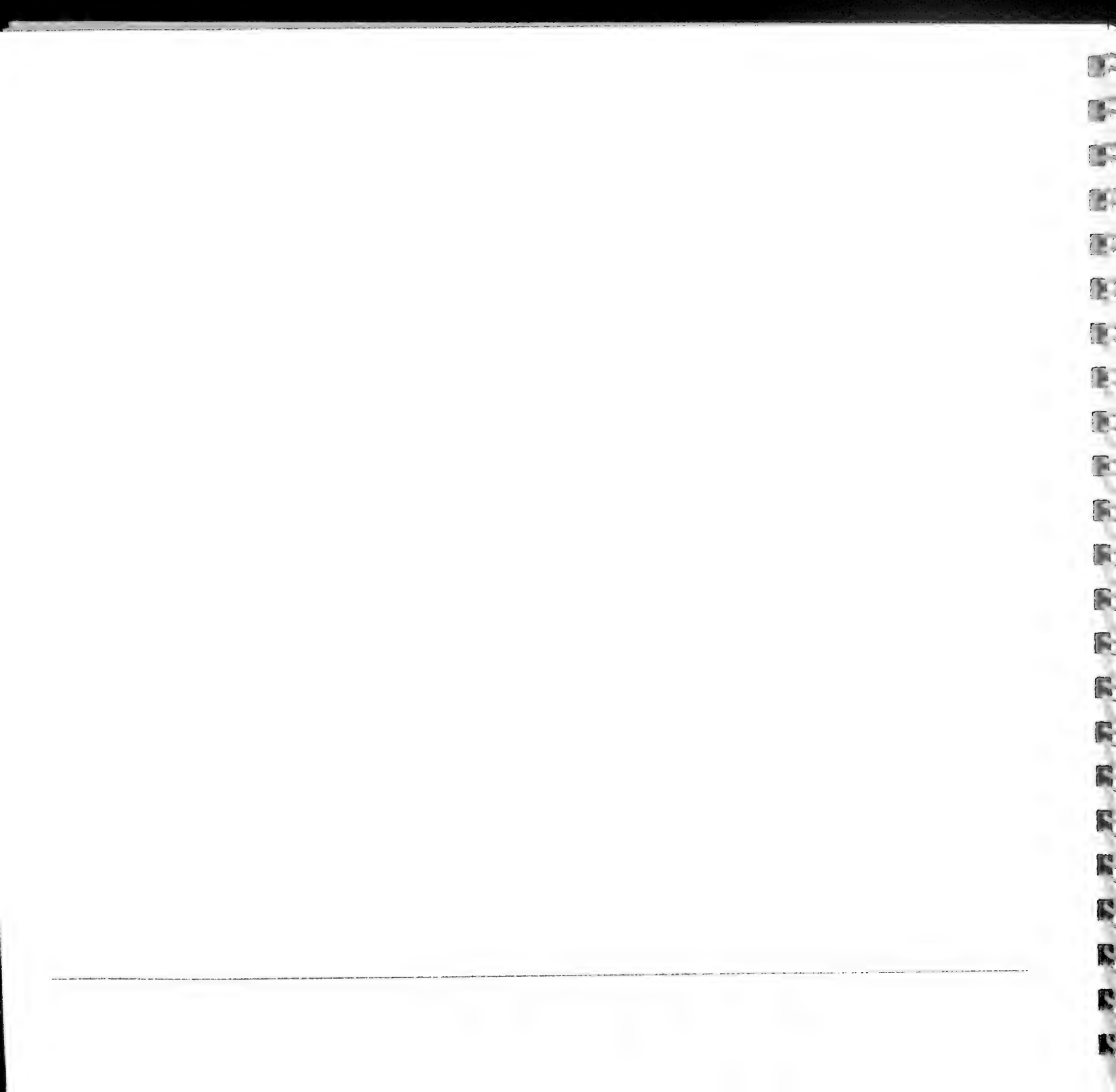
Le présent volume, se limitant aux fruits, ne traite donc que de plantes florifères, ou angiospermes. À l'exception du riz sauvage et d'autres graminées (plantes monocotylédones appartenant aux graminacées), toutes ces plantes sont dicotylédones. Nous abordons les graminées sauvages en premier; les dicotylédones sont ensuite groupées selon l'ordre alphabétique des noms scientifiques des familles auxquelles elles appartiennent et, dans chaque famille, selon l'ordre alphabétique de leurs noms scientifiques individuels (genre et espèce).

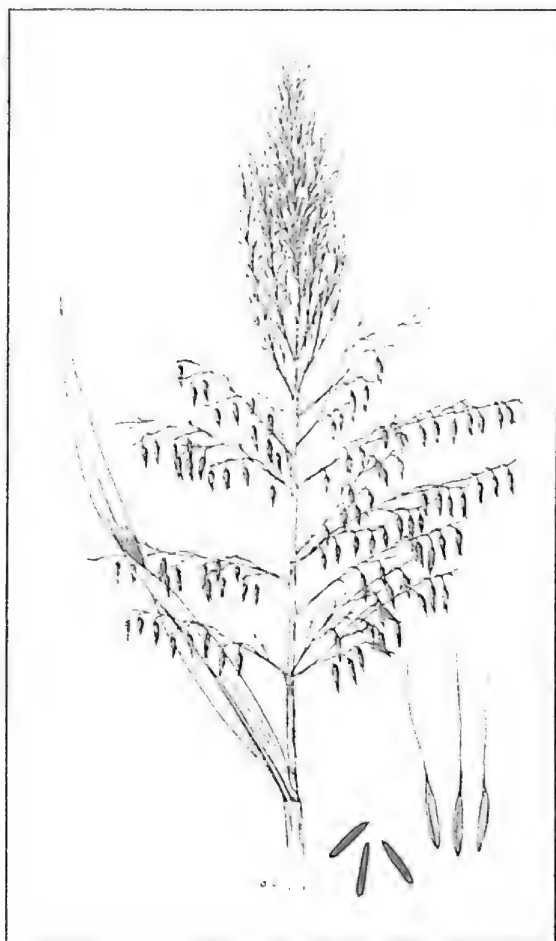
Les noms scientifiques latins sont précisés afin que l'identité des espèces étudiées ne fasse aucun doute. En temps normal, la plupart des gens n'emploient pas les noms scientifiques; or, quelques plantes ou groupes de plantes peuvent avoir plusieurs noms français, usuels ou populaires, et la même appellation peut désigner des plantes tout à fait différentes. Il est donc utile et même nécessaire de recourir aux noms scientifiques pour établir l'identité exacte d'une plante donnée. Les noms scientifiques deviennent indispensables lorsqu'on est en présence de langues différentes: normalisés à l'échelle mondiale, ils sont compris par les locuteurs de toutes les langues.

Pour chaque espèce, on trouvera les appellations usuelles les plus courantes en haut de la page (plante et famille) et les noms scientifiques correspondants en bas de la page. On traite parfois au même endroit de quelques espèces apparentées lorsqu'elles ont un usage commun.

Nous avons essayé dans la mesure du possible d'éviter les termes trop techniques ou trop spécialisés, mais nous avons dû en employer à l'occasion, même s'ils ne vous sont pas familiers. Tous ces mots sont définis dans un lexique à la fin du livre.

Fruits et noix
sauvages
comestibles





Autres noms

Le riz sauvage est également appelé zizanie aquatique et folle avoine.

Comment les reconnaître

On peut s'étonner de la présence de grains de céréales dans un texte sur les fruits sauvages comestibles. Cependant, bien qu'ils ne soient pas charnus, les grains sont des fruits par définition, au même titre que les pommes et les fraises. En botanique, on appelle «caryopse» le grain des graminées. Il comprend un ovaire mûr soudé à une enveloppe externe.

Les céréales sauvages constituent les matières alimentaires végétales les plus précieuses pour l'Homme tant directement, nature ou sous forme de farine, qu'indirectement, comme fourrage destiné aux animaux producteurs de lait et de viande. Elles contiennent essentiellement de l'amidon, avec quelques protéines, ainsi que des traces de vitamines et de minéraux. Quand on parle de céréales, la plupart d'entre nous pensons aux formes cultivées du blé, du seigle, de l'orge, de l'avoine, du maïs et du riz: il existe toutefois beaucoup d'espèces sauvages qui s'utilisent de la même manière.

Le riz sauvage est la céréale la plus célèbre du Canada. Utilisée pendant des siècles par les Indiens, elle subsiste actuellement à l'état de modeste culture commerciale pour alimenter les épiceries fines

Riz et autres céréales sauvages

(Graminacées)

d'Amérique du Nord. Quant aux autres céréales sauvages, beaucoup sont trop dis-séminées ou ont de trop petits grains pour être utilisables en cuisine. Par ailleurs, dans bien des cas, les grains sont trop étroitement enfermés dans la balle et on ne peut les en séparer qu'en les faisant rôtir ou tremper dans une solution alcaline. Cependant, un bon nombre d'espèces indigènes, dont la glycérie (*Glyceria*), le roseau commun (*Phragmites communis* L.), l'élyme (*Elymus*), le sporobole (*Sporobolus*), l'oryzopsis (*Oryzopsis*), la beckmannie à écailles unies [*Beckmannia syzigachne* (Steud) Fern] et le phalaris (*Phalaris*), présentent des caryopses qui peuvent être récoltés et sont utilisables dans l'alimentation. Enfin, il y a beaucoup de graminées introduites, comme le pied-de-coq [*Echinochloa crusgalli* (L.) Beauv.], qui s'apprêtent également. Cette dernière espèce est décrite dans notre publication *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*.

Le riz sauvage est une graminée annuelle rustique qui atteint 3 m de haut et davantage. Les feuilles sont larges et souples, les tiges sont assez vigoureuses et quelquefois rameuses. Les longues panicules en balai se composent de fleurs staminées (mâles) étalées à l'extrémité inférieure, et de fleurs pistillées (femelles) nettement érigées près du sommet de la tige. Les fruits, de 14 à 20 par inflorescence, subulés, de forme cylindrique, ont souvent plus de 1 cm de long. Ils sont noirs et brillants, enfermés dans un tégument lâche portant un poil à son extrémité. Ils mûrissent entre le début de l'été et l'automne, et tombent rapidement à maturité.

Où les trouver

On trouve le riz sauvage le long des cours d'eau, dans les marais et au bord des lacs, depuis l'est du Québec et le Nouveau-Brunswick jusqu'au Manitoba. La plupart des autres graminées citées sont largement répandues et communes dans au moins quelques régions du Canada. Un certain nombre, dont la glycérie, le roseau commun, la beckmannie à écailles unies et le phalaris, pousse dans les marais. D'autres, comme l'élyme, poussent dans divers habitats, du littoral aux bois clairs. Les sporoboles et les oryzopsis ont tendance à préférer les endroits élevés et plus secs.

Comment les accommoder

Le riz sauvage a constitué un aliment de base pour de nombreuses peuplades indigènes d'Amérique du Nord, en particulier dans la région des Grands lacs. Les Folles-Avoines du Wisconsin sont célèbres pour leur consommation de cette graminée, d'où le nom de leur tribu. Si vous désirez ramasser du riz sauvage, assurez-vous que vous n'êtes pas sur un territoire où les Indiens ont un droit de récolte car certaines tribus ramassent encore et utilisent cette précieuse céréale à des fins particulières ou commerciales. Si vous avez accès à une rizière sauvage, les meilleures méthodes pour récolter et accommoder le riz sont celles des Indiens. Comme il pousse en eau calme, on doit le ramasser en bateau: une personne dirige l'embarcation à travers la rizière et une autre ploie les épis à l'intérieur de l'embarcation et les secoue ou les frappe énergiquement pour faire tomber les grains. On nettoie ces derniers et on leur ôte la queue et le tégument en les battant ou en les foulant après les avoir fait sécher sur le feu dans un poêlon.

On vanne les grains au vent ou face à un ventilateur pour en séparer la balle qui, légère, s'envole à l'extérieur du plateau alors que le grain plus lourd y retombe. Il vaut mieux ensuite laver les grains afin d'enlever tout corps étranger. Une fois sec, on peut le faire cuire ou le conserver pour plus tard.

Si vous ne pouvez pas ramasser de riz sauvage, vous pourrez toujours en acheter dans des magasins spécialisés ou au rayon d'épicerie fine de votre magasin d'alimentation. Il coûte assez cher, mais il ne faut pas oublier que sa cueillette et sa préparation exigent un travail ardu. Il suffit de le laver avant de l'apprêter.

Beaucoup plus longs que les grains de riz ordinaire, les grains de riz sauvage se fendent et se recourbent aux extrémités durant la cuisson. Pour allonger une recette, on peut mélanger le riz sauvage à du riz ordinaire non décortiqué. Il est excellent avec des champignons, des amandes et

d'autres fruits de même type que les noix. Les grains, plus durs que ceux du riz ordinaire, ont un agréable goût de noisette.

Les autres graminées sauvages sont beaucoup plus petites, mais leur mode de préparation est semblable. Chez quelques-unes comme le roseau commun, le tégument ne peut être enlevé même par séchage, et il se mange cuit avec le grain. En cas de nécessité, les céréales sauvages cuites dans l'eau donnent une bouillie nourrissante. On peut aussi les faire sécher et les moudre en farine qui servira alors à confectionner des muffins, pains, gâteaux ou à épaissir les soupes. On peut enfin les faire griller, les réduire en poudre et les utiliser, à l'instar de diverses céréales, comme succédanés du café.

Avertissement

On doit veiller à ne pas ramasser de céréales contaminées par l'ergot (*Claviceps*), un champignon extrêmement vénéneux qui se développe au détriment du bon grain en une petite masse noire et dure. L'ergot, qui peut également contaminer des espèces cultivées, a déjà rendu malade et fait mourir des hommes et des animaux. Quand on sépare la balle du grain, il faut veiller à enlever toutes les queues qui peuvent se loger dans la gorge et provoquer un étouffement.

À la carte

Riz sauvage nature

250 mL	riz sauvage	1 tasse
750 mL	eau bouillante	3 tasses
5 mL	sel	1 c. thé

Laver le riz à l'eau froide, en prenant soin d'ôter tout corps étranger. Égoutter et mélanger doucement à l'eau bouillante salée. Faire cuire sans brasser jusqu'à ce que le riz soit tendre, environ 40 minutes. On peut aussi faire bouillir le riz pendant 5 minutes, le retirer du feu et le laisser une heure sous couvercle. Les autres graminées sauvages se préparent de la même manière, mais la quantité d'eau peut différer. Pour varier cette recette de base, remplacer l'eau par du bouillon de cerf ou de porc et saupoudrer de sucre pour servir. (Donne de 3 à 4 portions.) Cette variante a été adaptée d'après la description, faite par Huron H. Smith dans *Ethnobotany of the Menomini Indians*, du mode de préparation du riz par les Folles-Avoines.

Farce au riz sauvage pour le gibier

250 mL riz sauvage cru	1 tasse
750 mL eau <i>ou</i> bouillon d'abats	3 tasses
5 mL sel	1 c. thé
50 mL beurre	1/4 tasse
25 mL oignon vert, haché	1 1/2 c. soupe
30 mL poivron vert, haché	2 c. soupe
125 mL céleri, haché	1/2 tasse
125 mL champignons, tranchés	1/2 tasse
125 mL amandes, hachées	1/2 tasse
50 mL pâte de tomate	1/4 tasse
5 mL sauge fraîche	1 c. thé
<i>ou</i>	
1 mL sauge en poudre	1/4 c. thé
5 mL persil	1 c. thé
un soupçon de sel d'ail (facultatif)	

Laver le riz. Amener l'eau *ou* le bouillon à ébullition et ajouter le sel et le riz sauvage. Laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Égoutter le liquide en excès. Dans un poêlon, faire fondre le beurre et y faire revenir, à feu

doux, l'oignon, le poivron, le céleri, les champignons et les amandes. Ajouter le riz chaud égoutté et les autres ingrédients, et bien mélanger. Peut servir de farce pour le gibier et la volaille ou d'accompagnement au gibier. Les abats de gibier cuits et finement hachés peuvent être ajoutés à l'assaisonnement. Farcir juste avant la cuisson. Une fois la viande prête, servir immédiatement.

Poivrons farcis au riz sauvage

250 mL	riz sauvage cru	1 tasse
750 mL	eau bouillante	3 tasses
1 mL	sel	1/4 c. thé
50 mL	beurre <i>ou</i> margarine	1/4 tasse
	1 oignon moyen, haché	
500 mL	champignons, tranchés	2 tasses
5 mL	basilic	1 c. thé
5 mL	origan	1 c. thé
5 mL	persil	1 c. thé
250 mL	cheddar fort, râpé	1 tasse
500 mL	tomates en boîte	2 tasses
	8 gros poivrons verts	

Laver le riz à l'eau froide. Égoutter. Saler l'eau bouillante. Ajouter le riz et lui faire prendre quelques bouillons pendant 5 minutes, puis le retirer du feu et le laisser sous couvercle pendant une heure. Égoutter. Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans un poêlon, y faire sauter l'oignon et les champignons environ 5 minutes. Lorsque le riz est cuit, y incorporer tous les ingrédients sauf les poivrons. Laver les poivrons, découper les sommets avec soin et vider l'intérieur. Remplir avec la farce. Replacer le dessus. Placer les poivrons debout dans un plat à four profond, ajouter un peu d'eau (2 cm environ). Mettre au four à 180°C (350°F) environ une heure ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres mais fermes. Servir chaud. (Donne 8 portions.)

Crêpes au riz sauvage

	3 oeufs, bien battus	
500 mL	babeurre	2 tasses
15 mL	miel	1 c. soupe
500 mL	farine de blé entier	2 tasses
10 mL	poudre à pâte	2 c. thé
5 mL	bicarbonate de soude	1 c. thé
5 mL	sel	1 c. thé
25 mL	huile végétale	1 1/2 c. soupe
250 mL	riz sauvage cuit	1 tasse

Mélanger les oeufs, le babeurre et le miel. Tamiser ensemble les ingrédients secs et ajouter au liquide par petites quantités, en battant chaque fois, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Ajouter, en remuant, l'huile et le riz. Faire cuire comme des crêpes, en déposant la pâte par grosses cuillerées sur une plaque très chaude graissée. Servir immédiatement avec des saucisses et du sirop d'érable. (Donne de 4 à 6 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le riz sauvage a toujours tenu une place importante non seulement dans l'alimentation de l'Homme, mais aussi dans celle de toute la sauvagine. À la fin du XVIII^e siècle, le trafiquant de fourrures Peter Pond relate l'expérience suivante qu'il a vécue au Wisconsin: « . . . nous arrivâmes à un lac peu profond où nous ne voyions pas l'eau sinon derrière notre canot. La folle avoine y était si dense que les Indiens dans leurs petits canots y pénétraient difficilement pour la ramasser: quand les canards sauvages s'envolèrent, ils firent un bruit comparable à celui du tonnerre. . . » (Traduction de Gates 1965, p. 36.) Dans beaucoup d'endroits du nord-est de l'Amérique, on a semé du riz sauvage autour des lacs et le long des cours d'eau dans le seul but d'attirer les canards et les oies. Chez les Folles-Avoines, on disait que, dans un site propice, un homme pouvait récolter jusqu'à 20 kg (40 lb) de riz sauvage par jour et jusqu'à 400 kg (800 lb) au cours de la saison.

Le riz sauvage est très nutritif, car il est pauvre en lipides et riche en protéines et en vitamine B. Il se compare favorablement aux céréales cultivées comme le blé, le maïs et le seigle pour sa teneur en thiamine, et il est plus riche en riboflavine que le blé, le maïs, l'avoine et le seigle.

Sumac vinaigrier et sumac glabre

(Anacardiacees)

Autre nom

Les deux espèces sont couramment appelées vinaigrier.

Comment les reconnaître

Ce sont des arbustes à feuilles caduques, ou quelquefois, dans le cas du sumac vinaigrier, de petits arbres dont le tronc se divise près de sa base en grosses branches ascendantes. Le sumac vinaigrier croît jusqu'à 10 m tandis que le sumac glabre mesure habituellement moins de 3 m. Quand on casse de jeunes rameaux, un suc épais et laiteux s'en écoule. Les feuilles sont grandes, composées, pennées et portent de 11 à 29 folioles environ dont une est terminale et dont les autres sont disposées en paires opposées. Les folioles sont étroites, ellipsoïdales ou lancéolées, acuminées et dentées. Les paires médianes sont plus longues que celles situées aux extrémités de la feuille. Les feuilles sont vert foncé sur le dessus et plus pâles en dessous. À l'automne, elles deviennent orange vif ou virent à l'écarlate. Les fleurs sont vert-jaune et forment des bouquets dressés à l'extrémité des branches, les fleurs mâles et femelles poussant habituellement sur des plantes différentes. Les fruits, des drupes rouges ou carminées groupées en chandelles coniques et dures, ne portent qu'une seule graine et restent habituellement sur les branches tout l'hiver. Ils sont collants et ont un goût acide.

Les rameaux, le pétiole des feuilles et les fruits du sumac vinaigrier sont très pubescents, alors que ceux du sumac glabre sont relativement lisses. Ces espèces hybrident là où leurs distributions se chevauchent.

Il existe plusieurs autres espèces du genre *Rhus* au Canada, y compris des espèces vénéneuses bien connues: l'herbe à la puce (*R. radicans* L.), le sumac de l'Ouest (*R. diversiloba* T. et G.) et le sumac à vernis (*R. vernix* L.). Ces espèces contiennent une huile laiteuse ou incolore, légèrement volatile, à laquelle beaucoup de personnes sont allergiques. Chez ceux qui y sont sensibles, elle provoque une éruption et de graves démangeaisons. Heureusement, ces espèces sont faciles à distinguer du sumac vinaigrier et du sumac glabre. L'herbe à la puce et le sumac de l'Ouest sont des buissons bas ou des plantes grimpantes, à feuilles trifoliolées. Le sumac à vernis est un arbre à feuilles composées de 7 à 13 folioles et à grappes de fruits blancs relativement petites et étalées.

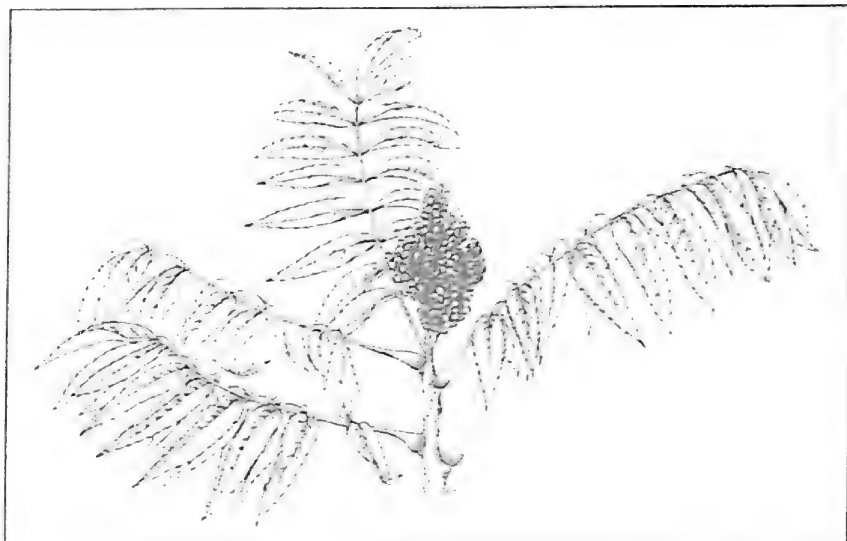
Où les trouver

Le sumac vinaigrier et le sumac glabre poussent habituellement dans les endroits découverts sur des sols sableux ou rocailleux. On rencontre le sumac vinaigrier depuis le sud-est de l'Ontario jusqu'à la Nouvelle-Écosse. La distribution du vinaigrier glabre s'étend depuis le centre aride de la Colombie-Britannique jusqu'au lac Huron et jusqu'en Nouvelle-Angleterre et en Géorgie, aux États-Unis.

Comment les accommoder

Les fruits des vinaigriers sont durs et amers et ne sont pas particulièrement bons nature, bien qu'ils aient un goût piquant qui porte certaines personnes à les grignoter lors de promenades. Le jus de sumac donne une très bonne gelée qui accompagne particulièrement bien la viande. Dans leur livre intéressant intitulé *Eating from the Wild*, Anne Marie Stewart et Leon Kronoff ont imaginé des recettes de "bortsch au sumac" et de "crème de sumac", que nous vous recommandons.

La meilleure période pour cueillir des fruits destinés à la confection de jus ou de gelées est le milieu de l'été, quand les fruits atteignent leur coloration maximum, et



lorsque les fins poils les recouvrant n'ont pas été touchés par la pluie: cette dernière fait disparaître l'acide malique qui, contenue dans les poils, donne aux fruits leur bonne saveur. Ils se récoltent également en automne ou même en hiver, mais leur qualité se détériore quelque peu avec l'âge. Il est facile d'en ramasser de grandes quantités, puisque les grappes serrées se détachent facilement des branches. Avant de faire du jus de fruit, il suffit de détacher les petites grappes et de jeter la tige centrale. Il n'est pas nécessaire de détacher chaque drupe. Les fruits se conservent plusieurs semaines et peuvent se congeler pour un usage ultérieur.

Avertissement

Les fruits du sumac renferment une forte proportion d'acide tannique (voir l'avertissement donné au sujet des chênes p. 103). Il est préférable d'en consommer modérément et d'éviter toute ébullition prolongée qui risquerait d'extraire encore plus d'acide tannique des fruits.

À la carte

Gelée de sumac et de prunes noires

	12 grappes de fruits de sumac	
1 L	eau	4 tasses
	jus de prunes noires	
1.25 L	sucré	5 tasses
57 g	1 paquet de pectine en poudre	2 oz
15 mL	jus de citron	1 c. soupe

Nettoyer les grappes et les couper en petits morceaux en enlevant les tiges centrales. Faire mijoter dans l'eau jusqu'à ce que le jus devienne rose foncé et arrêter aussitôt pour ne pas recueillir trop d'acide tannique. Placer les fruits dans une chausse et laisser égoutter plusieurs heures ou jusqu'à ce que l'égouttement ait cessé. Mesurer le jus et mélanger chaque litre du jus obtenu à 500 mL de jus de prunes noires (obtenu après avoir fait bouillir les prunes noires et les avoir passées), ajouter la pectine et le jus de citron. Chauffer en remuant jusqu'à pleine ébullition. Ajouter le sucre, ramener à ébullition et faire bouillir à gros bouillons en remuant pendant une minute. Verser dans des bocaux chauds et stérilisés et sceller. Conserver au frais. (Donne environ 8 pots moyens.) Cette recette nous a été aimablement fournie par M. W. I. Illman.

Sumacade

de 6 à 8 grappes moyennes de fruits de sumac		
1,5 l.	eau	6 tasses
125 ml.	sucré ou sucre d'érable ou miel	1/2 tasse

Laver les fruits et les détacher de l'axe de la grappe. Les mettre avec l'eau dans un grand bol ou une casserole; bien les écraser avec les doigts ou un pilon jusqu'à ce que l'eau devienne légèrement rosée. Vous pouvez chauffer le mélange et arrêter juste avant qu'il ne commence à bouillir pour extraire davantage de jus. (Faire cependant attention car les fruits présentent une forte concentration d'acide tannique, qui est libéré quand on les cuit trop longtemps, ce qui rend le jus acide, voir l'avertissement qui précède.) Enlever les gros morceaux de fruits et filtrer le liquide à travers une chausse ou un tamis fin pour retenir les petites particules et le duvet des fruits. Sucrez et remuer jusqu'à dissolution. Refroidir et servir sur glace les jours de chaleur. (Donne environ 12 petits verres.) Cette boisson est aussi délicieuse mélangée à une quantité égale de vraie limonade ou d'autres jus de fruits.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les fruits des sumacs appartiennent à la même famille que les mangues et les populaires noix d'acajou. Les Iroquois, les Folles-Avoines et d'autres peuplades faisaient une boisson avec les fruits du sumac. Les Lillooets de l'intérieur de la Colombie-Britannique utilisaient le jus laiteux des branches pour enlever les verrues. Certaines tribus indiennes incorporent les feuilles dans des mélanges qu'ils fumaient.

En raison des brillantes couleurs de leurs fruits persistants, et de celles de leur feuillage d'automne, les sumacs vinaigriers et les sumacs glabres sont largement plantés pour leur beauté dans les jardins du sud du Canada. On retrouve souvent une variété horticole du sumac vinaigrier à feuilles largement découpées (*R. typhina* f. *dissecta* Rehder). Les sumacs se reproduisent souvent par de longues racines superficielles et tendent à constituer de grands massifs. Pour cette raison, ils peuvent devenir gênants dans certains jardins et ne devraient être plantés que là où ils disposent de suffisamment d'espace.

Le bois du sumac qui est jaune ou orangé est dur et léger. Il est parfois utilisé à des fins décoratives ou dans la confection de souvenirs.



Autres noms

Hélianthe annuel, grand soleil.

Comment le reconnaître

Le soleil est une grande plante dépassant souvent 2 m de haut dont la tige et les feuilles sont recouvertes de poils durs. Les feuilles largement ovales et dentées, souvent cordiformes à la base, sont portées par un long pétiole. Les capitules sont grands et constitués par un large disque central plat, brunâtre ou jaunâtre, autour duquel divergent des rayons d'un jaune brillant comparables à des pétales, caractéristiques des soleils et des plantes apparentées. Les capitules sont remarquables non seulement par leur aspect mais aussi par leur propriété de toujours faire face au soleil et de le suivre dans sa course. Le soleil appartient à la même espèce que le tournesol cultivé dont il est l'ancêtre; ses capitules sont plus petits comme d'ailleurs ses fruits (akènes), qui sont également moins nombreux. Autrement, il existe peu de différences entre les deux formes et, abandonné à lui-même, le

tournesol cultivé retourne rapidement à la forme sauvage. Il existe plusieurs autres espèces de soleils en Amérique du Nord et leurs graines sont toutes comestibles.

Une autre plante qui appartient au groupe du soleil, la balsamorhize [*Balsamorhiza sagittata* (Pursh) Nutt.] produit des akènes également comestibles. Il s'agit d'une plante vivace, pouvant atteindre 50 cm, dont les feuilles nombreuses, argentées et lancéolées poussent en touffe à partir d'un gros rhizome. Les fleurs ressemblent à celles du soleil par leurs rayons d'un jaune brillant. Les akènes sont aussi semblables aux siens, mais ils sont beaucoup plus petits.

Où le trouver

Le soleil est originaire de l'ouest de l'Amérique du Nord, mais il a été largement propagé par les Indiens qui le cultivaient. Il se présente actuellement comme une mauvaise herbe tant en Amérique du Nord qu'en Europe. Ce soleil et les autres espèces apparentées se rencontrent dans beaucoup d'endroits du sud du Canada depuis la Colombie-Britannique jusqu'aux Maritimes, et ils poussent aussi bien dans les champs que dans les prés, au bord des routes et le long des rivières. On ne trouve la balsamorhize que sur les versants de collines et les plateaux secs et découverts du centre-sud de la Colombie-Britannique et dans les avant-monts de l'Alberta.

Soleil

(Composacées)

Comment l'accommoder

Les graines du soleil, bien que plus petites que celles du tournesol cultivé, sont très abondantes et faciles à ramasser en grandes quantités: il suffit de secouer les capitules parvenus à maturité sur un plateau ou dans un bol. Comme les graines du tournesol cultivé, elles sont riches en huile, en protéines, en minéraux et en vitamines, plus particulièrement en vitamine D, que l'on trouve dans très peu d'aliments.

Les graines de soleil se mangent fraîches ou grillées et moulues en farine. On peut aussi les broyer et les faire bouillir à feu moyen pour en extraire l'huile. Les écales sont quelque peu gênantes mais peuvent être broyées avec l'amande si les fruits sont encore mous et charnus. Les fruits verts ont le même arôme agréable de noisette que les fleurs. La farine de graines mûres s'utilise seule ou mélangée avec de l'orge rôti: elles constituent dans ce cas un succédané du café très acceptable. Les graines de soleil remplacent évidemment les graines commerciales dans n'importe quelle recette, mais il vous faut du temps et de la patience pour extraire les amandes. Cependant, nous pensons que les meilleures recettes sont celles des Indiens nord-américains, et nous nous en sommes inspirés pour établir les nôtres.

Les graines de balsamorhize sont encore plus petites que celles du soleil, il est donc hors de question de les décortiquer. On moud simplement l'écale avec la graine en une farine qu'on peut manger nature ou mélangée à des baies ou à de la viande séchée ou encore qu'on peut utiliser pour épaissir soupes et ragoûts.

À la carte

Farine de graines de soleil

Faire sécher entièrement les graines en les étendant dans un endroit bien aéré pendant quelques jours. Les faire griller dans un poêlon chaud jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, puis les passer à la moulinette ou au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une poudre. Si les graines sont encore vertes et tendres, on peut leur laisser leur écale, sinon, il faut les décortiquer une fois sèches et grillées.

Gâteaux à la farine de soleil et de maïs

500 mL	farine de soleil	2 tasses
10 mL	sel	2 c. thé
500 mL	eau	2 tasses
125 mL	farine de maïs	1/2 tasse
50 mL	huile végétale	1/4 tasse

Mélanger ensemble dans une casserole la farine de soleil et le sel. Ajouter suffisamment d'eau pour obtenir une consistance épaisse comparable à celle d'une sauce (vous pouvez avoir besoin de plus de 500 mL d'eau, dépendant de la finesse de votre farine). Couvrir et laisser mijoter pendant une demi-heure environ en remuant de temps en temps. Ajouter suffisamment de farine de maïs pour obtenir une pâte assez épaisse pour être façonnée. Laisser refroidir, puis en faire de petits gâteaux plats à peu près de la taille de biscuits à thé. Faire chauffer l'huile dans un grand poêlon en fonte jusqu'à ce qu'elle commence à grésiller. Mettre les gâteaux dans l'huile, laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, puis les retourner et faire dorer l'autre côté. Faire égoutter sur du papier absorbant et servir chaud ou froid avec du beurre ou du miel. (Donne environ une douzaine de gâteaux.)

Huile de soleil

500 mL	graines de soleil non écalées	2 tasses
500 mL	eau	2 tasses

Réduire les graines en pâte à l'aide d'un pilon ou d'un rouleau à pâtisserie. Ajouter la pâte à l'eau et porter à ébullition. Réduire la chaleur et laisser mijoter doucement pendant une heure environ. Filtrer et éliminer les particules solides, refroidir, puis écrémer l'huile qui surnage. On obtient ainsi une excellente huile de table. Les Indiens l'utilisaient pour oindre leur peau et leur chevelure. La quantité de graines indiquée devrait donner 50 mL (1/4 tasse) d'huile environ.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le soleil est originaire de l'ouest de l'Amérique du Nord ou du Mexique et c'est dans ces régions que les Indiens commencèrent à le cultiver il y a plusieurs siècles. Sa culture se répandit graduellement chez les Indiens des Plaines et chez ceux de l'est de l'Amérique du Nord, et dans beaucoup de régions les graines devinrent un aliment de base. En 1615, Champlain remarque que les Hurons de la baie Georgienne et du lac Simcoe cultivent le soleil. Ils le font pousser dans leurs cultures de maïs et utilisent les graines pour l'huile qu'elles contiennent et sous la forme d'une farine qu'ils mélangent à leur soupe de maïs. Dès le milieu du XVI^e siècle, le soleil est introduit en Europe, et sa culture se répand spécialement en Europe de l'Est et en Russie.

De nos jours, le soleil, ou tournesol, est cultivé dans de nombreux pays tempérés et tropicaux du globe, y compris le Canada et l'Argentine. L'huile de tournesol est utilisée pour la cuisson des aliments et dans les salades, dans la fabrication de margarine, de vernis et de savons. Les résidus de l'extraction de l'huile sont utilisés pour la nourriture du bétail; les tiges et les feuilles servent aussi de fourrage. À certains endroits en Allemagne, on en fume les feuilles séchées. On fait du papier buvard avec les enveloppes des graines, du papier à lettres fin avec l'intérieur de la tige, et un fil soyeux comparable au fil de lin avec les fibres de la tige. Les fleurs attirent les abeilles; et les fleurs en boutons et les jeunes tiges font un légume vert acceptable. Les Hommes, la volaille ainsi que les oiseaux domestiques et sauvages en mangent les graines. En fait, il est difficile de trouver une plante aux applications plus variées!

Autres noms

Berberis aquifolium est appelé houx et mahonia à feuilles de houx. *B. nervosa* est appelé mahonia nerve ou mahonie.

Comment les reconnaître

Les mahonias sont des arbustes à feuilles persistantes, dressées ou étalées qui dépassent rarement 1 m de haut. Les feuilles sont coriaces et composées. Les folioles ressemblent à des feuilles de houx par leur lustre et leurs épines. L'écorce est grisâtre en surface et jaune brillant à l'intérieur. Les fleurs d'un jaune vif, groupées en bouquets allongés, bien visibles, apparaissent au début du printemps. À maturité, les baies sont sphériques, lisses, bleu foncé et pruineuses. Elles sont juteuses mais très âpres et contiennent un bon nombre de pépins. *B. aquifolium* est plus grande que *B. nervosa*, et ses feuilles ont de 5 à 7 folioles, tandis que la seconde en a habituellement de 9 à 15. Certains botanistes classent ces deux espèces dans le genre *Mahonia*. L'épine-vinette (*B. vulgaris* L.) est une proche parente, originaire d'Europe et introduite en Amérique comme plante ornementale. C'est un arbuste buissonneux à branches épineuses arquées et à feuilles caduques ovales

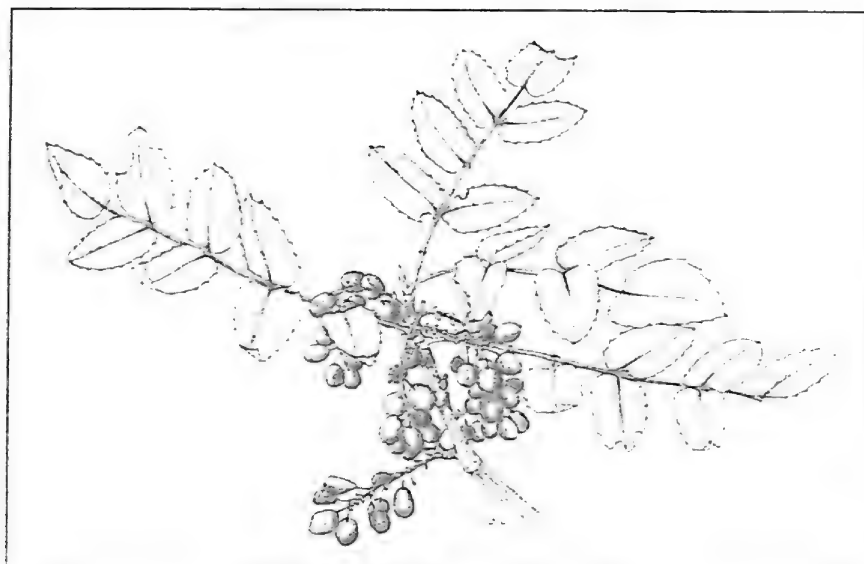
et finement dentées. Les baies, écarlates ou rouge-orangé, mesurent jusqu'à 1 cm de long; elles ont un goût semblable à celui des fruits des mahonias et peuvent les remplacer dans n'importe quelle recette.

Où les trouver

La distribution des mahonias est restreinte à l'ouest de l'Amérique du Nord. Au Canada, on ne les rencontre qu'en Colombie-Britannique. Le houx est largement répandu dans tout le sud de la province dans les endroits rocailleux, secs et ouverts et le mahonia nerve est commun près de la côte, au sud, dans les bois clairs ou ombragés. L'épine-vinette forme des bosquets et couvre de vastes surfaces plus particulièrement dans le sud de l'Ontario et du Québec.

Mahonias

(Berbéridacées)



Comment les accommoder

Les baies des mahonias, qui parviennent à maturité entre le milieu de l'été et le début de l'automne, sont faciles à ramasser, car les longues grappes bien fournies se détachent facilement. Cependant les feuilles piquantes obligent parfois à porter des gants. Les baies sont trop acides pour les manger crues, mais cuites avec du sucre et d'autres fruits, ou en confitures, en gelées, ou en tartes, elles peuvent avoir un goût très agréable. À l'instar des pommettes sauvages et des canneberges, on peut les utiliser pour relever le goût de fruits plus fades ou donner un petit goût piquant à n'importe quel dessert aux fruits. Par ailleurs, elles constituent une bonne source de vitamine C. Elles donnent une boisson rafraîchissante et un vin agréable.

Avertissement

Les mahonias et les autres berbéridacées ainsi que leurs fruits, contiennent un alcaloïde, la berbérine, qu'on utilise en médecine comme astringent dans le traitement de l'inflammation des muqueuses. Parce que ce composé peut être toxique en dose excessive, nous vous recommandons de consommer modérément ces fruits ainsi que les aliments qui en sont dérivés et de ne pas en faire un élément habituel de votre diète.

À la carte

Mahoniade

250 mL	baies de mahonia mûres	1 tasse
1 L	eau	4 tasses
50 mL	sucré	1/4 tasse

Laver les baies et les mettre au mélangeur avec la moitié de l'eau. Malaxer jusqu'à ce qu'elles soient entièrement broyées, puis les passer au tamis ou les laisser égoutter à travers une chausse. Ajouter au liquide obtenu le reste de l'eau et le sucre, et remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Servir sur glace et garnir d'une feuille de menthe ou d'une tranche de citron. (Donne environ 8 petits verres.)

Tarte aux baies de mahonia

1 L	baies de mahonia, lavées et égouttées	4 tasses
250 mL	cassonade	1 tasse
5 mL	cannelle	1 c. thé
25 mL	farine	1 1/2 c. soupe
25 mL	beurre	1 1/2 c. soupe
1 mL	sel	1/4 c. thé
pâte pour une tarte à deux croûtes		

Mélanger les ingrédients destinés à constituer la garniture. Tapisser de pâte le moule à tarte, piquer avec une fourchette à plusieurs endroits, et verser la garniture. Recouvrir de pâte, piquer avec une fourchette ou un couteau et cuire à 200°C (400°F) pendant 40 minutes environ, ou jusqu'à ce que la croûte soit croustillante et bien dorée.

Gelée de baies de mahonia et de pommes

1 kg	baies de mahonia	2 lb
125 mL	eau	1/2 tasse
500 mL	jus de pommes	2 tasses
57 g	1 paquet de pectine en poudre	2 oz
2 L	sucré	8 tasses

Laver les baies de mahonia et les mettre dans une marmite. Ajouter l'eau, couvrir et laisser mijoter 10 minutes, ou jusqu'à ce que les fruits fassent leur jus. Presser dans une chausse à gelée pour extraire le jus. Dans la marmite, mélanger 750 mL (3 tasses) de ce jus au jus de pommes et à la pectine. Bien remuer. Mettre à feu vif et porter à ébullition, en brassant sans arrêt. Ajouter le sucre, continuer à remuer et reporter à ébullition. Laisser cuire à gros bouillons pendant 2 minutes. Retirer du feu, écumer, et verser dans des pots stérilisés. Sceller et conserver au frais. (Donne environ 12 pots moyens de gelée.) Excellente servie avec de la viande.

Vin de baies de mahonia

1.5 kg	baies de mahonia	3 lb
500 g	raisins secs	1 lb
1.5 kg	sucré	3 lb
4 L	eau bouillie	1 gallon
8 g	1 paquet de levure	1/4 oz
1 tranche de pain grillée		

Ne pas utiliser de récipients en métal pour ce vin; l'acide contenu dans les baies peut être corrosif. Choisir des baies bien mûres, les laver et les écraser. Couper les raisins secs en petits morceaux. Faire un sirop en faisant bouillir l'eau et le sucre, puis ajouter les baies et les raisins secs et faire bouillir pendant 5 minutes de plus. Verser le tout dans un récipient à goulot large, laisser refroidir à la température de la pièce et ajouter la tranche de pain sur laquelle on aura saupoudré la levure. Couvrir avec de la gaze. Remuer le mélange une fois par jour pendant les 6 jours suivants. Passer et verser le liquide dans une cruche de 4 L (1 gallon) à goulot étroit. Laisser fermenter en vase clos pendant 3 semaines. Passer à nouveau et laisser reposer pendant 3 mois, puis embouteiller. (Donne 4 L [1 gallon] de vin.) Cette recette nous a été aimablement fournie par Janet E. Renfroe.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le liber des tiges et des racines du mahonia donne une teinture jaune vif que l'on peut extraire par simple défibrage du liber et cuisson à l'eau. Les peuplades indiennes de la Colombie-Britannique l'utilisaient pour colorer les articles de vannerie, le bois, les plumes et les piquants de pores-épics. Il permet de donner de belles couleurs éclatantes aux étoffes de coton et de laine, mais les couleurs ont tendance à pâlir à la longue au soleil ou à la lessive. Les baies elles-mêmes peuvent fournir un colorant rouge vin, qui tache facilement les mains et les vêtements.

La plupart des Indiens de la Colombie-Britannique et des États situés au sud mangeaient des baies de mahonia, mais rarement en grande quantité. Auparavant, les Porteurs du centre de la Colombie-Britannique mangeaient, comme amuse-gueule, les feuilles encore jeunes et tendres avant que les piquants ne soient devenus trop acérés. Ils les faisaient mijoter dans un peu d'eau pour les ramollir.

L'épine-vinette sert d'hôte secondaire à la rouille noire, champignon qui inflige de sérieuses maladies aux céréales telles que le blé, l'avoine et l'orge. On a fait des efforts dans le but de l'éliminer, en particulier dans les Prairies, et il est interdit d'en importer, de la propager ou de la transporter d'une province à une autre.

Pomme de mai

(Berbéridacées)

Autres noms

Podophylle pelté, podophylle à feuilles peltées.

Comment la reconnaître

Cette plante herbacée annuelle se développe à une hauteur de 30 à 50 cm à partir d'un rhizome souterrain étendu et charnu. Les grandes feuilles en forme de parapluie présentent de 5 à 9 lobes bien découpés qui divergent comme les doigts d'une main. Le pétiole se joint à la feuille au centre du limbe. Les feuilles des plants non florifères sont simples, celles des plants florifères poussent par paires. Au début du printemps, les fleurs apparaissent entre les feuilles; elles sont grandes, penchées et dotées de 6 à 9 pétales blancs et cireux. Elles répandent un parfum tropical corsé parfois étouffant. Le fruit, atteignant 5 cm de long, est une baie ovale charnue, jaune et tachetée à l'odeur suave et quelque peu musquée. Une peau lisse et souple entoure sa pulpe gélatineuse renfermant une multitude de graines. Les fruits ont leur pleine saveur à la fin de l'été, quand la plante commence à se flétrir.

Où la trouver

La pomme de mai pousse habituellement en grandes colonies, dans les forêts feuillues claires, dans les prairies humides et le long

des routes du sud de l'Ontario et du Québec, ainsi que dans tout l'est des États-Unis. Elle est quelquefois cultivée comme plante ornementale et pour ses fruits.

Comment l'accommoder

Les fruits bien mûrs de la pomme de mai ont une saveur particulière qui pourrait être qualifiée de subtilement tropicale, quelque peu comparable à celle des fruits de la passiflore. Les parties vertes de la plante, les graines et les rhizomes sont amers et toxiques (voir l'avertissement), mais les fruits bien mûrs ne présentent aucun danger: ils sont sains et délicieux. On peut les manger nature en quantités modérées (on doit jeter les pépins), mais ils sont peut-être plus délectables encore en confiture qu'on confectionne après les avoir passés. On peut extraire le jus des fruits: ce jus fait une boisson rafraîchissante, une fois sucré et mélangé à un vin doux ou encore ajouté à une limonade ou à d'autres préparations à base de fruits.



Avertissement

Les feuilles, les rhizomes et les graines de la pomme de mai ainsi que les fruits verts contiennent une substance résineuse, la podophylline, formée d'un certain nombre de substances très actives et de composés purgatifs. Leur ingestion peut provoquer de graves purgations, vomissements et gastro-entérites: de plus, on rapporte de nombreux cas d'empoisonnement chez des enfants qui en auraient consommé les fruits verts. Les fruits mûrs, débarrassés de leurs graines, sont beaucoup moins toxiques et ils peuvent être utilisés avec modération. Les peuples indigènes et les colons en ont consommé pendant des siècles. Les enfants en raffolent, mais ils doivent bien en éliminer les graines. Habituellement, les animaux ne se nourrissent pas de cette plante, mais il est arrivé que des porcs, des bovins et des moutons aient brouté des pousses et en soient morts. La podophylline a longtemps été utilisée dans les préparations médicinales pour soigner divers troubles.

À la carte

Marmelade de pommes de mai

Ôter ce qui reste des pièces florales d'un litre (4 tasses) de pommes de mai bien mûres et lavées. Enlever la peau et la mettre de côté. Faire cuire la pulpe dans très peu d'eau pendant quelques minutes jusqu'à ce que les graines se séparent, puis passer. Couper la peau en petits morceaux avec des ciseaux et ajouter à la pulpe passée. Faire cuire pendant 15 minutes, en remuant fréquemment.

Mesurer les fruits cuits. Ajouter 500 mL (2 tasses) de sucre et du jus de citron à raison de 15 mL (1 c. soupe) pour 250 mL (1 tasse) de fruits. Mélanger, porter à ébullition et faire cuire jusqu'à consistance d'un sirop épais. Verser dans des bocaux stérilisés et fermer hermétiquement. (Donne environ 8 pots moyens.) Cette recette est tirée de «Wild Harvest» par Constance Conrader, dans *Wisconsin Trails*.

Note: Si vous désirez préparer de la confiture de pommes de mai, il vous faut ajouter de la pectine. Suivre cette recette, mais passer les fruits cuits de façon à obtenir une purée. Suivre ensuite la recette de confiture de bleuets qui est donnée sur les paquets de pectine commerciale.

Tarte glacée aux pommes de mai

250 mL. farine	1 tasse
30 mL. sucre	2 c. soupe
125 mL. beurre ramolli	1/2 tasse
1 jaune d'oeuf	
5 mL. zeste d'orange râpé	1 c. thé
1 grosse boîte de poires	
10 mL. gélatine	2 c. thé
50 mL. jus d'orange	1/4 tasse
125 mL. vin rosé	1/2 tasse
250 mL. marmelade de pommes de mai (voir la recette précédente)	1 tasse
crème fouettée pour la garniture	

Faire une abaisse de pâte à biscuits en mélangeant la farine, le sucre et le beurre avec un coupe-pâte. Ajouter le jaune d'oeuf et le zeste d'orange et mélanger doucement mais complètement. Ajouter un peu d'eau glacée pour lier la pâte. La rouler et en tapisser un moule à tarte. Piquer le fond. Mettre au four préchauffé à 180°C (350°F). Après 5 minutes, crever toutes les cloques qui se sont formées sous la croûte et aplatir la croûte dans le moule. Cuire encore pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte commence à dorer. Laisser refroidir.

Verser les poires dans une passoire et les laisser égoutter pendant la préparation du glaçage. Faire gonfler la gélatine dans le jus

d'orange. Ajouter le vin et chauffer à feu doux jusqu'à ce que la gélatine ait fondu. Retirer du feu. Ajouter la marmelade de pommes de mai, et bien mélanger. Réfrigérer jusqu'à ce que la gélatine commence à prendre. Couper les poires en tranches et les placer en une seule couche. Verser la gélatine refroidie sur les poires. Mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le glaçage prenne. Couvrir de crème fouettée au moment de servir.

Vous obtiendrez une magnifique tarte que vous pourrez préparer un jour à l'avance, afin que les parfums se mélangent; la croûte n'amollira pas. Cette recette est tirée de «Wild Harvest» par Constance Conrader, dans *Wisconsin Trails*.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les rhizomes et les feuilles du pommier de mai contiennent de la podophylline, substance résineuse renfermant divers composés chimiques. Ce produit est un purgatif puissant, et le pommier de mai avait pour cette raison une place importante dans la pharmacopée des Indiens d'Amérique du Nord. On l'utilise encore aujourd'hui dans le traitement des condylomes vénériens.

Noisetiers

(Bétulacées)

Autre nom

Coudrier.

Comment les reconnaître

Ces deux espèces sont des arbustes buissonnants et décidus qui atteignent 3 m de haut et sont dotés d'une écorce gris-brun et de rameaux pubescents quand ils sont jeunes. Les feuilles sont ovales, larges et dentées en scie. Les dentelures des feuilles de *C. americana* sont plus fines que celles de *C. cornuta*. Les fleurs mâles et femelles sont séparées mais poussent sur le même arbre. Les fleurs mâles, staminées, forment de longs et minces chatons qui se développent à l'automne et parviennent à maturité au début du printemps. Les fleurs femelles, pistillées, sont petites et peu apparentes, étant entourées d'un amas d'écailles rougeâtres. Les fruits, appelés noisettes ou coudres, sont isolés ou en trochets, et mûrissent à l'automne. Lisses, ovales et durs, ils sont enfermés dans un involucre charnu verdâtre. On peut aisément distinguer les deux espèces d'après l'involucre: celui de *C. americana* est doux au toucher et ses bords sont lobés et évasés. Celui de *C. cornuta* est très pubescent vers la base et prolongé par un bec long et mince, ce qui vaut à l'espèce le nom de noisetier à long bec. Les noisettes ressemblent beaucoup à leurs proches parentes, les avelines, mais elles sont plus petites et leur coquille est plus épaisse.



Où les trouver

Ces deux espèces se rencontrent dans les bois humides et dans les fourrés. Au Canada, *C. americana* n'est représenté que dans l'Est, du sud du Manitoba jusqu'au sud-ouest du Québec, alors que l'aire de distribution de *C. cornuta* s'étend de la Colombie-Britannique jusqu'à Terre-Neuve.

Comment les accommoder

Les noisettes sont difficiles à récolter en grande quantité, en particulier là où les écureuils sont abondants car ils en sont friands. Il est quelque peu fastidieux d'enlever l'involucre et d'écaler l'amande, mais vous constaterez que le résultat vaut bien l'effort. Pour enlever les involucres les Indiens enfouissaient les noisettes dans une boue humide et les y laissaient pendant une douzaine de jours. Les involucres pourrissaient et les noisettes étaient prêtes à être écalées. Si vous ne désirez pas suivre cette méthode, vous pouvez étaler les noisettes avec leur involucre dans un endroit frais et sec et les laisser sécher et mûrir complètement. Si vous manquez d'espace,

suspendez-les par petites quantités dans des sacs d'étoffe ou de papier. Une fois les involucres secs, il est assez facile de les casser au marteau. On peut briser les écales et extraire les amandes encore vertes du même coup. Dans la plupart des recettes, les noisettes sont meilleures si elles ont rôti au four à 180°C (350°F) pendant environ une demi-heure ou jusqu'à ce qu'elles soient devenues croquantes et légèrement dorées. On peut les conserver au frais dans des récipients hermétiques, jusqu'au moment de les utiliser. Si vous désirez les consommer seules, en amuse-gueule, vous pouvez les enduire légèrement d'huile à friture et les saler avant de les faire rôtir. Les noisettes vertes non rôties se gâtent peu après avoir été écalées; il faut les mettre au réfrigérateur ou les consommer immédiatement.

Ces noisettes sauvages sont en tous points aussi savoureuses que leurs proches parentes cultivées, les avelines, et peuvent les remplacer dans toutes les recettes. Elles sont excellentes dans les fondants, les chocolats et autres sucreries, et elles sont parfaites dans toutes les recettes de muffins, de biscuits et de gâteaux dont la confection exige des noix. Si vous souhaitez suivre les traditions culinaires indiennes, essayez de confectionner des gâteaux aux noisettes avec le produit de votre récolte.

À la carte

Biscuits aux noisettes

125 mL	beurre	1/2 tasse
125 mL	sucré	1/2 tasse
250 mL	noisettes rôties et moulues	1 tasse
250 mL	farine	1 tasse
	1 jaune d'oeuf (garder le blanc pour badigeonner les biscuits)	
2 mL	vanille	1/2 c. thé
	2 ou 3 douzaines de noisettes entières	

Battre le beurre en crème, puis incorporer le sucre. Ajouter les autres ingrédients et bien pétrir. Faire de petites boules et enfoncer une noisette sur chacune d'elles. Badigeonner avec le blanc d'oeuf et cuire de 10 à 15 minutes sur une plaque graissée, à 160°C (325°F). (Donne entre 2 et 3 douzaines de biscuits, suivant leur taille.)

Boules de noisettes

	1 blanc d'oeuf battu en neige	
500 mL	sucré à glacer	2 tasses
15 mL	zeste d'orange	1 c. soupe
	une larme de cognac (facultatif)	
500 mL	noisettes rôties, finement hachées	2 tasses
	sucré à glacer pour la garniture	

Mélanger le blanc d'oeuf et le sucre à glacer tamisé. Ajouter le zeste d'orange et le cognac (si désiré) et continuer à remuer jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Ajouter les noisettes, bien mélanger et faire de petites boules. Saupoudrer de sucre à glacer et mettre au réfrigérateur. (Donne environ 3 douzaines de boules.)

Macarons aux noisettes

2 blancs d'œufs battus en neige	
375 mL sucre à glacer	1 1/2 tasse
125 mL noisettes rôties et moulues	1/2 tasse

Incorporer le sucre et les noisettes aux blancs d'œufs, faire de petites boules et les placer sur un papier huilé à environ 3 cm les unes des autres. Faire cuire à 160°C (325°F) de 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les macarons soient légèrement dorés. Veiller soigneusement à ce qu'ils ne brûlent pas. (Donne environ 2 douzaines de macarons.)

Galettes aux noisettes à l'Indienne

500 mL noisettes non rôties	2 tasses
500 mL eau	2 tasses
75 mL farine de maïs	1/3 tasse
5 mL sel	1 c. thé
50 mL huile végétale	1/4 tasse

Moudre les noisettes dans un mélangeur ou un moulin à café, ajouter l'eau, et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 30 minutes, en remuant fréquemment. Ajouter la farine de maïs et le sel et laisser reposer pendant 20 minutes ou jusqu'à épaississement. Faire chauffer l'huile dans un poêlon jusqu'à ce qu'elle commence à grésiller. Déposer de grosses cuillerées de pâte dans le poêlon. Laisser dorer les galettes sur un côté, puis les retourner. Servir chaud ou froid avec du beurre, du miel ou du sirop d'érable. (Donne environ une douzaine de galettes.)

Soupe aux noisettes

500 mL	noisettes moulues et non rôties	2 tasses
1 L	bouillon de boeuf ou de poulet	4 tasses
	1 oignon moyen, coupé en dés	
25 mL	persil, haché	1 1/2 c. soupe
	sel et poivre au goût	

Mélanger tous les ingrédients dans une grande casserole, porter à ébullition, puis laisser mijoter doucement, en remuant de temps en temps, pendant une heure. Servir chaud. Cette soupe est très nourrissante; la servir en petites quantités. (Donne de 4 à 6 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les Indiens de toute l'Amérique du Nord ont beaucoup fait le commerce des noisettes et ils en consomment depuis des siècles. Ils avaient l'habitude de chercher les réserves des écureuils pour éviter de devoir récolter et décortiquer les noisettes, et ils laissaient habituellement une poignée de grains de

maïs ou d'autre nourriture à la place pour dédommager les rongeurs. Ils en faisaient souvent des gâteaux en les pilant avec des baies, des bulbes de plantes ou de la graisse animale. Ils les faisaient également bouillir dans l'eau pour extraire l'huile qu'ils utilisaient dans les soupes et avec les légumes. Les jeunes pousses bien droites de noisetiers servaient à faire des flèches, et les bourgeons et les racines étaient utilisés dans certaines régions pour fabriquer une teinture bleue.

Déjà cultivé par les habitants de la Grèce antique et par les Romains, le noisetier d'Europe (*Corylus avellana* L.) est bien connu. De nos jours, diverses variétés sont cultivées. Les meilleures avelines nous viennent d'Espagne, sous l'appellation de noisettes de Barcelone; elles sont passées au four pour mieux se conserver, puis elles sont expédiées dans le monde entier. En Grande-Bretagne et ailleurs en Europe, on trouve les noisetiers dans les haies et les jeunes pousses sont utilisées pour faire des clôtures, des caisses, des paniers et des arceaux de barrière de même que pour attacher le chaume. Les artistes se servent du charbon de bois de noisetier pour dessiner. L'huile de noisette est un ingrédient de base de certains parfums et huiles parfumées.



Comment les reconnaître

On rencontre au moins trois espèces de sureaux au Canada. Parmi celles-ci, deux présentent un intérêt certain à cause de leur fruit: il s'agit du sureau bleu (*S. cerulea* Raf.) et du sureau blanc ou sureau du Canada (*S. canadensis* L.). La troisième espèce, le sureau rouge ou sureau pubescent [*S. racemosa* L. var. *pubens* (Michx.) Koehne], porte des fruits très amers, vénéneux dans certaines circonstances, qui faisaient néanmoins partie de l'alimentation courante des Indiens de la côte de la Colombie-Britannique. Une variété du sureau rouge, le sureau arborescent [*S. racemosa* var. *melanocarpa* (Gray) McMinn], abonde par endroits dans la région des Rocheuses en Colombie-Britannique et en Alberta; on la considère parfois comme une espèce distincte. Certains botanistes préfèrent appeler le sureau bleu *Sambucus glauca* Nutt. ex T. & G. On sépare parfois complètement le sureau rouge de l'espèce européenne type *S. racemosa* en le désignant sous le nom de *S. pubens* Michx.

Sureaux

(Caprifoliacées)

Les sureaux sont de grands arbustes décidus et buissonnants, prenant parfois comme le sureau bleu la forme d'un petit arbre. Leurs rameaux sont vigoureux et revêtus d'une écorce vert pâle ou gris-brun. La partie ligneuse mince entoure un cœur épais et blanc. Les feuilles sont grandes, pennées et composées, et pourvues habituellement de 5 à 9 folioles de forme lancéolée ou elliptique, acuminées et finement dentées. Les petites fleurs blanc crème sont groupées en touffes denses dont le sommet est bombé ou plat chez le sureau bleu et pyramidal ou ovale chez le sureau rouge. Les petits fruits poussent en grappes denses et mûrissent à la fin de l'été et à l'automne chez le sureau bleu et le sureau blanc, au début de l'été chez le sureau rouge. Les fruits du sureau bleu sont pruinés, ce qui les rend grisâtres. Les fruits du sureau blanc sont habituellement violet foncé, bien qu'on ait décrit certaines variétés à fruits rouges, verts ou jaunes. Les fruits du sureau rouge sont habituellement écarlates, mais ceux de la variété *melanocarpa* sont noirâtres, et il existe des variétés dont les fruits sont jaunes, marron ou même blancs.

Où les trouver

Les sureaux poussent dans les bois humides, les clairières et les ravins, et le long des cours d'eau et des routes. Au Canada, on ne rencontre le sureau bleu que dans le sud de la Colombie-Britannique, de la côte est de l'île Vancouver au sillon des Rocheuses. L'aire de distribution du sureau blanc s'étend de la Nouvelle-Écosse au Manitoba, et celle du sureau rouge, de Terre-Neuve à la Colombie-Britannique.

Comment les accommoder

Les fruits du sureau bleu et du sureau blanc se mangent crus, bien que leur goût et leur odeur soient quelque peu prononcés. On ne devrait jamais consommer nature les fruits du sureau rouge (voir l'avertissement), mais ils sont sans danger une fois cuits. Les fruits du sureau bleu et du sureau blanc s'améliorent nettement avec la cuisson. Quelque peu doux et pleins de graines, ils gagnent beaucoup à être mélangés à d'autres fruits comme les raisins, les gadelles, les citrons et les pommes. Seuls ou en mélange, ils sont bons en compote, dans les tartes et les muffins et sous forme de vin.

Le jus des baies de sureau est facile à extraire: laisser mijoter les baies dans de l'eau (environ un quart de leur volume) pendant 20 minutes environ. Bien les écraser, les égoutter dans une chausse à gelée ou dans plusieurs épaisseurs de gaze. C'est en faire bon usage que de servir ce jus

comme boisson, additionné au jus d'autres fruits qui en adoucissent le goût, ou d'en faire un sirop ou une gelée. Comme les baies ne font que peu de pectine, on devra ajouter de la pectine commerciale si on veut les utiliser seules en gelée. Cependant, on peut obtenir une excellente gelée piquante, sans addition de pectine, si on mélange le jus à un volume égal de jus de pommettes ou de jus de raisins sauvages encore verts. On peut encore faire mijoter quelques pommes coupées avec les baies, puis ajouter une quantité égale de sucre au volume total de jus. Les baies de sureau présentent un autre intérêt: elles sont extrêmement riches en vitamine C, plus riches même que les oranges ou les tomates.

Il existe de nombreuses recettes à base de fleurs de sureau; très utilisées en Europe, elles sont de plus en plus populaires en Amérique du Nord. Certaines utilisations des fleurs figurent sous la section «Pour ceux qui veulent en savoir davantage».

Avertissement

D'après J. M. Kingsbury dans *Poisonous Plants of the United States and Canada*, les feuilles, l'écorce et les racines des sureaux contiennent des substances qui, prises même en quantités modérées, ont des propriétés purgatives. Les racines auraient provoqué le décès de porcs, et on croit que les jeunes pousses et les feuilles sont toxiques pour le bétail. Les tiges évidées de sureau, que les enfants d'Europe et d'Amérique du Nord utilisent comme sarbacanes ou comme pailles depuis des siècles, rendent parfois malade. Les plants, y compris les fruits, contiennent plusieurs substances médicinales actives; on en a déjà utilisé diverses parties en médecine pour traiter la grippe et les rhumatismes. Les fruits mûrs du sureau bleu et du sureau blanc ne présentent aucun danger nature ou cuits, mais les fruits crus du sureau rouge peuvent provoquer des nausées, et on connaît des cas de gens tombés malades après avoir bu du vin de sureau rouge. Comme les baies vertes sont toxiques, on recommande donc de les faire cuire avant de faire le vin. Utilisez modérément ces baies car elles ont un puissant effet laxatif.

À la carte

Vin de fruits de sureau

1.5 kg	fruits de sureau mûrs	3 lb
500 g	raisins secs	1 lb
5 L	eau bouillante	4 pintes
1 kg	sucré	2 lb
8 g	1 paquet de levure sèche	1/4 oz
	1 tranche de pain grillée	

Mettre les fruits de sureau et les raisins secs dans un grand pot et verser l'eau bouillante dessus. Bien presser les fruits à l'aide d'une cuillère en bois. Couvrir et garder ainsi pendant 4 jours, en remuant quotidiennement. Presser les fruits de sureau à travers un tamis fin. Dans une casserole, faire bouillir le jus pendant 30 minutes, en remuant bien. Verser à nouveau dans le pot et quand le liquide est tiède, ajouter la levure, saupoudrée sur la tranche de pain grillée. Couvrir d'un linge et laisser reposer pendant 3 semaines ou jusqu'à ce que la fermentation ait cessé. Mettre en bouteilles, en bouchant légèrement; après deux semaines, bien boucher et attendre 3 mois avant de servir pour que le vin s'affine.

Liqueur de fruits de sureau

1 L	jus de fruit de sureau	4 tasses
500 mL	sucré	2 tasses
15 mL	clous de girofle entiers	1 c. soupe
15 mL	quatre-épices	1 c. soupe
15 mL	cannelle	1 c. soupe
500 mL	cognac	2 tasses

Mélanger le jus et le sucre; ajouter les épices encloses dans une étamine; faire bouillir pendant 20 minutes. Laisser refroidir. Ajouter le cognac, verser dans des bouteilles stérilisées et boucher. S'améliore avec l'âge. Il est aussi possible d'utiliser du jus de mûres ou de raisins sauvages. Sans le cognac, le sirop épicé sert à préparer d'agréables boissons rafraîchissantes et des sodas à la crème glacée. Cette recette est tirée de «Wild Harvest» par Constance Conrader, dans *Wisconsin Trails*.

Dessert aux fruits de sureau bleu et aux pommes

250 mL	fruits de sureau bleu	1/2 tasse
30 mL	fécule de maïs	2 c. soupe
50 mL	cassonade	1/4 tasse
5 mL	cannelle	1 c. thé
2 mL	muscade	1/2 c. thé
250 mL	pommes, pelées et tranchées	1 tasse

abaisse pour couvrir un moule de taille moyenne

Laver soigneusement les fruits de sureau et les équeuter. Mélanger la fécule de maïs, la cassonade, la cannelle et la muscade, ajouter tous les fruits et étaler le tout dans un moule de taille moyenne graissé. Recouvrir de pâte à tarte (ou de pâte à biscuits à la poudre à pâte), piquer à intervalles réguliers avec une fourchette. Mettre au four à 180°C (350°F) pendant une demi-heure environ, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Servir chaud avec de la crème ou du lait.

Confiture d'automne à trois fruits

1 kg	pommettes	2 lb
1 kg	fruits de sureau	2 lb
1 kg	prunes italiennes	2 lb
15 mL	acide tartrique <i>ou</i> citrique	1 c. soupe
3 kg	sucré	6 lb

Peler les pommettes, leur enlever le cœur et les trancher; équeuter les fruits de sureau; couper les prunes en deux et les dénoyauter. Mettre tous les fruits dans une marmite à confitures avec juste assez d'eau pour qu'ils puissent flotter. Ajouter l'acide tartrique *ou* citrique, porter à ébullition, et laisser mijoter pendant 10 minutes, puis ajouter le sucre. Remuer jusqu'à ébullition et faire cuire à gros bouillons jusqu'à ce que la confiture prenne à l'essai (environ 20 minutes). Verser dans des bocaux chauds et stérilisés, et sceller. Conserver dans un endroit frais. (Donne environ 15 pots moyens.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

En Europe, on utilise souvent les rameaux florifères secs de sureau pour éloigner les rongeurs et les insectes comme les puces et les cafards, qui n'en aiment pas l'odeur. On suspend les rameaux en gerbes dans les armoires, les sous-sols et les greniers.

Non seulement les grappes de fleurs sont-elles comestibles, mais elles sont délicieuses préparées en beignets, ou dans des crêpes et des muffins. Pour faire des beignets de fleurs de sureau, tremper simplement les inflorescences dans de la pâte aux oeufs, les plonger dans de l'huile chaude et faire frire jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés. Tremper ensuite chaque beignet dans une sauce constituée à parts égales de miel et de cognac, les saupoudrer de cannelle et de sucre à confire et les servir chauds. Beaucoup de personnes apprécient le vin de fleurs de sureau (fleurs seules ou mélangées à différents fruits), et dans les pays européens, on fait encore, avec les fleurs, fraîches ou séchées, une tisane ainsi qu'un sirop contre la toux et les

maux de gorge. Euell Gibbons donne, dans son livre *Stalking the Wild Asparagus*, une excellente recette de vin de fleurs de sureau. Il nous donne également la méthode pour préparer une crème faciale éclaircissant le teint, à base de fleurs de sureau. Les marinades au vinaigre de boutons de fleurs de sureau accompagnent agréablement les viandes froides et les hot-dogs.

Dans beaucoup d'endroits du Canada, les Indiens consommaient les fruits du sureau. Ils les préparaient en compote, qu'ils faisaient ensuite sécher en galettes pour l'hiver. Les Okanagans de la Colombie-Britannique avaient l'habitude d'étaler les grappes de fruits du sureau bleu sous un pin ponderosa juste avant les premières neiges. Une fois recouverts de neige, les fruits étaient protégés pendant tout l'hiver et il était facile d'en dégager à volonté, la neige au-dessus prenant une coloration rose.

Autres noms

Alisier, bourdaine: la viorne trilobée et la viorne comestible sont aussi appelées pim-bina; la viorne à feuille d'aulne, bois d'original.

Comment les reconnaître

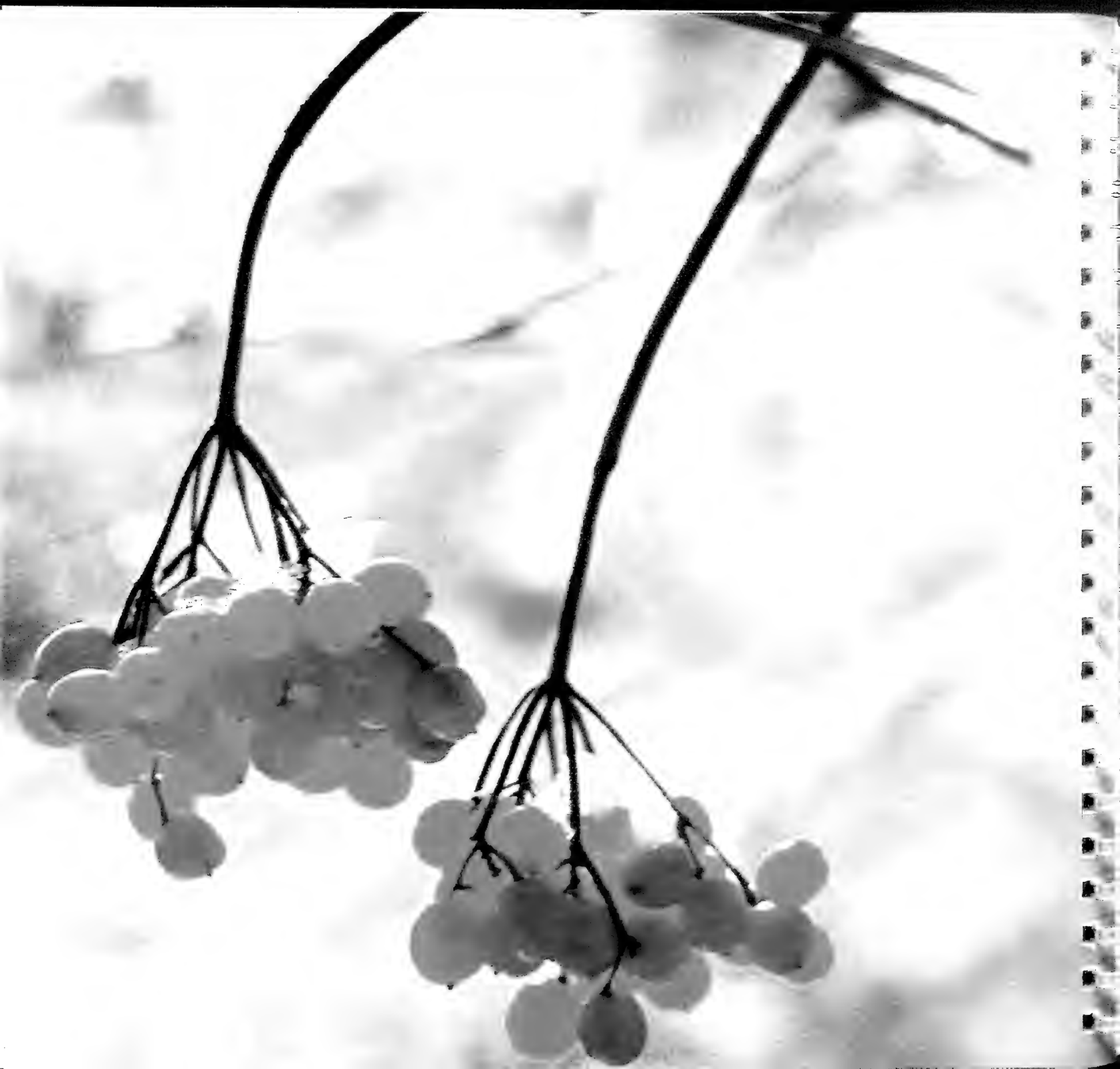
Il y a au moins huit espèces de viornes au Canada. Toutes sont des arbustes ou de petits arbres aux feuilles opposées, assez grandes (de 10 à 15 cm de long) et simples ou lobées; les fleurs sont petites et blanches (il y a parfois en plus quelques grandes fleurs stériles) en grappes arrondies; les fruits, charnus, sont des drupes à gros noyau généralement aplati. La couleur des fruits varie du rouge au noir bleuté; ils sont tous comestibles, bien que certains soient plus savoureux que d'autres. Nous traiterons ici de cinq espèces.

La viorne trilobée (*V. opulus* L. var. *americanum*, connue également sous le nom *V. trilobum* Marsh.) doit son nom à ses feuilles qui la distinguent des autres espèces, comme d'ailleurs ses gros fruits

rouges et acides, en grappes pendant à l'extrémité des rameaux. Elle mesure jusqu'à 4 m de haut. On trouve en Europe une variété de cette espèce, qu'on appelle obier ou rose de Gueldre. Cette variété, cultivée ici, retourne parfois à l'état sauvage; son fruit, amer, n'est pas très bon. La viorne comestible [*V. edule* (Michx.) Raf., également *V. pauciflorum* La Pylaie] est un arbuste, mesurant jusqu'à 2.5 m, aux branches épaisses, doté de feuilles simples, généralement peu profondément lobées, et de gros fruits rouges et acides groupés en petites grappes qui prennent naissance aux noeuds des feuilles. La viorne à feuilles d'aulne (*V. alnifolium* Marsh.) croît jusqu'à 3 m et présente des feuilles largement ovées et finement dentées; les nervures sur le dessous des feuilles, le pétiole ainsi que les jeunes tiges portent un duvet rouille. Les fruits sont rouges et foncent en vieillissant; leur goût est agréable et sucré, mais ils contiennent un gros noyau. La viorne lentago (*V. lentago* L.) est un grand arbuste, mesurant jusqu'à 10 m, aux feuilles ovales et finement dentées, et aux fruits noir bleuté. La viorne cassinoïde (*V. cassinoides* L.) croît jusqu'à 4 m et ressemble beaucoup à la viorne lentago, mais on la reconnaît aux longs pédoncules de sa fleur et de ses fruits rassemblés en grappes (alors que ceux de la viorne lentago sont sessiles).

Viornes

(Caprifoliacées)



Où les trouver

D'une façon générale, les viornes préfèrent les forêts humides ou quelquefois les étendues marécageuses. La viorne trilobée se rencontre dans toute la partie sud du Canada, de Terre-Neuve au centre de la Colombie-Britannique. L'aire de distribution de la viorne comestible est plus septentrionale; elle va du Labrador à la Colombie-Britannique et à l'Alaska surtout dans les forêts boréales et montagneuses. L'aire de distribution de la viorne à feuilles d'aulne va de la Nouvelle-Écosse aux Grands lacs et s'étend vers le sud. La viorne lentago se rencontre depuis le Québec jusqu'au Manitoba, et la viorne cassinoïde, de Terre-Neuve au Manitoba.

Comment les accommoder

Les fruits de la viorne trilobée et de la viorne comestible, appelés pimbinas, sont juteux, mais assez acides. À maturité, ils sont durs, croquants et amers, mais une fois exposés à une forte gelée, ils deviennent moelleux et assez savoureux tout en demeurant âpres. Ils sont meilleurs en compote ou en gelée, qui, bien préparées, leur donnent une saveur comparable à celle des canneberges (*Vaccinium macrocarpon* et *V. oxycoccus*). La compote de pimbinas est excellente avec de la viande et du gibier. Les fruits mûrs des viornes à feuilles d'aulne, lentago et cassinoïde sont assez doux et parfumés, même crus; leur goût ressemble un peu à celui des raisins secs et des dattes. Malheureusement leur gros noyau limite leurs applications culinaires.

À la carte

Compote de pimbinas

1 L	fruits de viorne trilobée, lavés et équeutés	4 tasses
50 mL	eau	$\frac{1}{4}$ tasse
15 mL	gélatine	1 c. soupe
250 mL	sucré	1 tasse

Mettre les fruits et l'eau dans une grande casserole, chauffer et laisser mijoter jusqu'à ce que les pimbinas aient dégorgé leur jus (environ 10 minutes). Presser dans un tamis pour extraire la peau et les noyaux. Alors que le jus est encore chaud, ajouter la gélatine, sucrer et remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous, puis laisser refroidir. Servir avec du gibier ou de l'agneau. Peut se garder au réfrigérateur. (Donne environ 750 mL [3 tasses] de compote.)

Gelée de pimbinas

2 L	fruits de la viorne trilobée, lavés et équeutés	8 tasses
250 mL	eau	1 tasse
	sucré	

Mettre les fruits et l'eau dans une grande casserole, faire chauffer, et laisser mijoter jusqu'à ce que les fruits aient dégorgé leur jus (environ 10 minutes). Passer le jus à travers une chausse à gelée en nylon, attendre plusieurs heures, ou jusqu'à ce que l'écoulement ait cessé. Mesurer le jus et le faire bouillir dans une casserole sans couvercle, pendant 5 minutes environ. Ajouter 1.5 L (6 tasses) de sucre par litre (4 tasses) de jus et remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Amener à ébullition et laisser cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce que la gelée se forme quand on laisse tomber quelques gouttes du mélange dans une assiette froide. Verser dans des bocaux stérilisés et chauds, laisser refroidir, et sceller. Conserver au frais. (Donne approximativement 6 pots moyens de gelée rouge foncé au goût piquant.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les Indiens de tout le Canada mangeaient couramment les fruits des viornes: le nom «pimbina» est d'ailleurs d'origine indienne. C'est cependant sur la côte de la Colombie-Britannique que ceux de la viorne comestible furent les plus utilisés. Dans certains endroits, les étendues de viornes comestibles appartenaient à des familles qui s'en transmettaient la propriété de génération en génération. Conservés dans l'huile ou dans l'eau, à l'intérieur de grandes boîtes en cèdre, les pimbinas se mangeaient couramment lors des grandes fêtes. Ces boîtes s'offraient également en cadeau et faisaient l'objet d'un commerce: les Kwakiutls du nord de l'île Vancouver considéraient qu'une telle boîte valait deux paires de couvertures.

On fumait parfois l'écorce de la viorne trilobée ou de la viorne comestible mêlée à d'autres produits. Les Norvégiens et les Suédois mangent les pimbinas de la viorne trilobée, mélangés à de la farine et à du sucre: ils en tirent aussi un alcool. On raconte que les bûcherons du Maine en mangeaient avec de la mélasse.

Cornouiller du Canada

(Cornacées)



Autres noms

Quatre-temps et rougets.

Comment le reconnaître

Ce cornouiller se présente sous la forme d'une petite plante herbacée vivace à tiges raides et dressées, atteignant habituellement de 10 à 20 cm de haut. Chaque tige porte un verticille de feuilles à son extrémité et une ou deux paires de feuilles plus petites au-dessous. Ces feuilles elliptiques et à bords lisses ont des nervures proéminentes. Les pseudo-capitules des fleurs sont solitaires et comprennent chacun 4 bractées apparentes, blanches ou crème, entourant un ensemble de fleurs jaune verdâtre. Les fruits qui forment des trochets compacts, sont des drupes de la grosseur de petits pois, charnues et rouge vif, renfermant chacune une seule graine dure en son centre.

Une espèce très voisine, le cornouiller de Suède (*C. suecica* L.), lui ressemble beaucoup, mais porte au moins 3 paires de feuilles relativement grandes sur la tige; les feuilles terminales ne forment pas un verticille aussi net que celles du cornouiller du Canada. Il existe plusieurs autres différences secondaires, mais étant donné que les fruits des deux espèces sont semblables et comestibles, nous ne les différencierons pas davantage. Les deux espèces s'hybrident quelquefois là où leurs aires de distribution se chevauchent.

Où le trouver

Le cornouiller du Canada se rencontre dans les bois de conifères humides et dans les tourbières de tout le pays. Il pousse souvent en colonies denses sur les souches et les troncs en décomposition. On rencontre le cornouiller de Suède dans des habitats similaires sur les côtes du Pacifique et de l'Atlantique; il est également commun en Europe septentrionale.

Comment l'accommoder

Rares sont ceux qui savent que les fruits du cornouiller sont comestibles. La pulpe est assez juteuse et agréable au goût, mais le noyau dur rend le fruit quelque peu malaisé à manger. Les fruits du cornouiller présentent l'avantage de se ramasser facilement, puisqu'on peut détacher tout le trochet à la fois. Ils mûrissent au cours de l'été et restent souvent sur la plante tout au long de l'automne. Une fois les fruits dénoyautés ou passés, la pulpe peut être mélangée à celle d'autres fruits ou s'approprier de diverses façons.

À la carte

Quatre-temps à la graisse d'eulakane (recette indienne)

2 L	fruits de cornouiller	8 tasses
250 mL	eau (1 ^{re} quantité)	1 tasse
500 mL	graisse d'eulakane <i>ou</i> saindoux	2 tasses
250 mL	eau froide (2 ^e quantité)	1 tasse

Mettre les fruits de cornouiller et l'eau (1^{re} quantité) dans un grand chaudron, porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes. Égoutter l'eau et laisser refroidir les fruits. Dans un grand bol, mélanger la graisse *ou* le saindoux à l'eau (2^e quantité) jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et blanchâtre. Ajouter, en remuant, les fruits de cornouiller, puis mettre dans des bocaux stérilisés et chauds (ou dans des récipients garnis de feuilles ébouillantées de «tabac du diable» de l'Ouest). Conserver dans un endroit frais. Saupoudrer de sucre chaque portion avant de servir. Le convive se chargera d'enlever les noyaux en mangeant. (Donne environ 1,5 L [6 tasses].)

Compote de quatre-temps

1 L	fruits de cornouiller	4 tasses
125 mL	eau	1/2 tasse
50 mL	sucré	1/4 tasse
2 mL	sel	1/2 c. thé
5 mL	cannelle	1 c. thé
15 mL	jus de citron	1 c. soupe
	un soupçon de muscade râpée	

Faire chauffer à feu vif les fruits lavés et l'eau dans une casserole. Quand l'eau bout, baisser le feu et laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient très mous. Retirer du feu et presser à travers un tamis pour enlever les noyaux et la peau. Remettre la pulpe dans la casserole avec les autres ingrédients, chauffer à feu doux en remuant doucement jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Servir avec du porc ou au dessert avec de la crème glacée. (Donne environ 500 mL [2 tasses].)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les Indiens de la côte Pacifique consommaient les fruits du cornouiller en grande quantité et ils en comparaient le goût à celui des fruits du salal. Une légende circule à propos de l'origine des cornouillers chez certains Indiens de la côte ouest de l'île Vancouver: un mari jaloux aurait abandonné sa jeune femme au sommet d'un cèdre rouge: chaque fois qu'une goutte de sang de la jeune femme touchait le sol, il poussait un cornouiller. Depuis ce jour, les cornouillers aiment pousser à l'ombre des cèdres.

Les cornouillers du Canada ressemblent beaucoup aux cornouillers à grandes fleurs (*Cornus florida* L. et *C. nuttallii* Audubon), qui sont tous deux de vrais arbres, et à de nombreuses espèces buissonnantes comme le cornouiller stolonifère (*C. stolonifera* Michx.) dont l'aire de distribution s'étend à tout le Canada. Les fruits des cornouillers à grandes feuilles sont rouge vif et semblent appétissants, mais leur gros noyau laisse peu de place à la pulpe qui est pâteuse et amère. Les fruits du cornouiller stolonifère varient du blanc au bleu azur. Bien qu'amers, ils sont assez juteux; aussi les Indiens, au moins ceux de la Colombie-Britannique, en mangeaient souvent en les mélangeant d'habitude à d'autres fruits comme à ceux de l'amélanchier. On mangeait parfois l'amande logée à l'intérieur des noyaux comme une cacahuète.

Autres noms

La shépherdie argentée porte aussi le nom de graines de boeuf.

Comment les reconnaître

Ce sont des arbustes dressés, à feuilles caduques opposées et aux bords lisses. Les fleurs mâles et femelles sont portées par des plants différents. La shépherdie du Canada mesure entre 1 et 6 m. Ses feuilles qui ont 6 cm de long sont ovales, vertes sur le dessus et couvertes sur le dessous d'un duvet cuivré, bien visible. Les jeunes rameaux sont aussi couverts d'un duvet brunâtre apparent. Les petites fleurs vert-jaune apparaissent avant les feuilles. Les fruits d'un rouge-orangé vif (jaunes, à l'occasion) sont juteux mais extrêmement amers.

La shépherdie argentée qui mesure entre 2 et 6 m présente des feuilles et des rameaux argentés; les branches sont fréquemment épineuses à leurs extrémités. Les feuilles généralement plus petites que celles de la shépherdie du Canada (elles ont au plus 5 cm de long) sont plus arrondies au sommet. Les fleurs sont brunâtres et les fruits sont écarlates, charnus et quelque peu acides.

Une espèce apparentée, le chalef changeant (*Elaeagnus commutata* Bernh.), est également argentée; elle présente cependant une écorce rosâtre, des fleurs jaunes et musquées et de gros fruits argentés qui sont comestibles mais trop secs pour être de quelque intérêt.


Où les trouver

La shépherdie du Canada croît de la Colombie-Britannique à Terre-Neuve dans les régions boisées et ouvertes et dans des sols souvent calcaires. La shépherdie argentée pousse de l'est de la Colombie-Britannique au Manitoba, le long des cours d'eau. L'aire de distribution du chalef changeant s'étend de la Colombie-Britannique au Québec; il pousse dans des sols graveleux, le long des cours d'eau.

Shépherdie du Canada et shépherdie argentée

(Éléagnacées)





Comment les accommoder

Les fruits de la shépherdie du Canada et de la shépherdie argentée, bien que juteux et attirants, sont en général trop amers pour être consommés nature. Cependant, en Colombie-Britannique, les fruits de la shépherdie du Canada entrent dans la préparation d'une recette très réputée, la «crème glacée indienne», ainsi nommée pour son aspect, non pour son goût. Dans les Prairies, les colons ont longtemps utilisé les fruits de la shépherdie argentée pour préparer une gelée piquante. Les fruits des deux espèces peuvent servir à préparer une boisson ressemblant à la limonade, qui est très agréable et rafraîchissante l'été.

Le nom de *soopollalie* donné en pidgin anglo-chinois (la première langue des échanges commerciaux de la côte Ouest) à la shépherdie du Canada est relatif à la propriété qu'ont ces fruits de mousser quand ils sont battus dans de l'eau. La mousse est due à la présence de saponine dans les fruits, mais en concentrations trop faibles pour qu'il soit dangereux d'en manger avec modération. La «crème glacée indienne» reste un plat de fête dans beaucoup de familles indiennes (voir la recette à la page 71). On dit que les fruits de la shépherdie argentée sont plus sucrés après avoir été touchés par le gel et qu'ils peuvent alors se manger nature.

Les fruits de ces deux espèces sont petits et tendres et il est donc difficile d'en cueillir en quantité, à la main. Cependant les Indiens ont imaginé un procédé simple et efficace qui consiste à ramener les branches chargées, sans les casser, dans un grand récipient puis à les battre jusqu'à ce que les fruits mûrs tombent dans le récipient. On peut remplacer le récipient par une couverture ou une natte étendue sous les buissons.

Les fruits des deux espèces de shépherdie se séchent et se congèlent. On peut aussi les mettre en conserve en ajoutant très peu d'eau seulement. Une fois réhydratés, les fruits séchés de shépherdie mousseront aussi bien que les frais.

Avertissement

À cause de leur haute teneur en saponine, ces deux espèces de shépherdie ne devraient être consommées qu'en petite quantité. Les saponines sont de puissants agents hémolytiques et causent de graves irritations du système digestif résultant en vomissements, douleurs abdominales et diarrhée, si elles sont ingérées en grande quantité. Cependant, le corps humain peut tolérer de petites quantités de saponines parce qu'elles ne sont pas absorbées directement du système digestif. De nombreux aliments et plantes que nous consommons régulièrement contiennent des saponines. Ainsi, elles sont présentes dans une proportion de 0,3% dans les betteraves, de 0,5% dans les graines de soya, de 0,04% dans le thé vert et dans une proportion variant entre 2 et 3% dans les grains de luzerne. On les utilise aussi comme additif alimentaire. Il existe peu d'information quant au type ou à la quantité de saponines présentes dans les fruits des shépherdies, mais la propriété moussante de ces derniers indique que les saponines s'y trouvent en forte concentration. D'après notre propre expérience et à la suite de la longue histoire de l'utilisation des fruits de shépherdie par les Indiens de l'Ouest, il semble que ces baies ne soient pas dangereuses consommées en petite quantité.

À la carte

Shépherdie

250 mL	fruits mûrs de shépherdie argentée	1 tas
250 mL	sucré	1 tas
750 mL	eau bouillante	3 tas

Mettre les fruits et le sucre dans un bocal d'un litre et ajouter l'eau bouillante. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous, en écrasant les fruits en même temps. Laisser reposer et refroidir, puis mettre au réfrigérateur. Couler au moment de servir. (Donne 8 petits verres.)

Gelée de fruits de shépherdie argentée

1 L	fruits de shépherdie argentée, récoltés avant les premières gelées	4 tasses
50 mL	eau	1/4 tasse
	sucré	

Mettre les fruits et l'eau dans une casserole, porter à ébullition et faire mijoter doucement pendant environ 10 minutes, en remuant fréquemment. Passer à travers une chausse à gelée, mesurer le jus et le verser à nouveau dans une casserole en ajoutant un volume égal de sucre. Porter à ébullition et laisser bouillir en remuant constamment jusqu'à ce que la gelée se forme quand on laisse tomber quelques gouttes du mélange dans une assiette froide. Verser dans des bocaux chauds et stérilisés et sceller. Conserver au frais. On obtient ainsi une magnifique gelée, légèrement orangée, qui peut remplacer les canneberges avec la viande. (Donne environ 4 pots moyens.)

Crème glacée indienne

250 mL	fruits frais de du Canada	1 tasse
50 mL	eau	1/4 tasse
50 mL	sucré	1/4 tasse

On peut remplacer les fruits frais par une quantité un peu plus petite de fruits de shépherdie en conserve, congelés ou séchés, parce que ces derniers moussent plus.

Mettre les fruits et l'eau dans un grand bol propre en verre, en porcelaine ou en métal. Battre au fouet ou de la manière traditionnelle, à la main ou avec un faisceau de feuilles de salal, de ronces ou d'érable, jusqu'à ce que la mousse se forme. Ajouter progressivement le sucre (remplacé dans l'ancien temps par des petites poires et d'autres baies) et continuer à battre jusqu'à ce que la mousse soit ferme. Servir immédiatement dans des bols. (Donne de 4 à 6 portions.) On peut remplacer l'eau par du jus de pomme et mettre moins de sucre.

Note: Il ne faut pas que les fruits de la shépherdie soient en contact avec un corps gras car ils ne mousseraient pas. Ainsi, il vaut mieux ni récolter, ni battre les fruits dans des récipients en plastique parce que ceux-ci ont tendance à devenir gras facilement.

**Pour ceux qui veulent en savoir
davantage**

La shépherdie du Canada et la shépherdie argentée sont toutes deux des plantes horticoles appréciées, car elles sont très attrayantes, en particulier à l'époque de la fructification.

Aujourd'hui encore, les fruits de la shépherdie du Canada restent une denrée commerciale qui se vend beaucoup parmi les populations indigènes de l'Ouest. On croit qu'ils sont riches en fer; on en fait dans certains endroits des toniques sanguins et des remèdes contre l'acné. Une légende des Bella-Coola raconte l'origine des shépherdies du Canada: le corbeau, sorcier et héros mythique du nord de la côte Ouest, était invité à un banquet par une montagne de l'intérieur, un chef ayant des traits humains. Des shépherdies fleurissaient sur les flancs de la montagne qui les réservait au seul usage de ses invités. Le corbeau était à l'intérieur de la montagne avec les autres invités, des animaux de toutes sortes. La

montagne avait fermé toutes les issues afin qu'aucun invité ne puisse s'échapper avec les shépherdies, mais le corbeau utilisa ses pouvoirs pour faire en sorte qu'un des invités veuille aller dehors. Dès que la porte s'ouvrit le corbeau s'envola en emportant de la mousse de shépherdie qu'il éparpilla. Partout où les flocons de mousse tombèrent, la plante poussa. Depuis ce jour, les Bella-Coola peuvent faire de la "crème glacée indienne" quand ils le désirent. La montagne fut très fâchée mais ne put rien faire. Cette légende a été rapportée par T. F. McIlwraith dans son ouvrage *The Bella Coola Indians*.

Autres noms

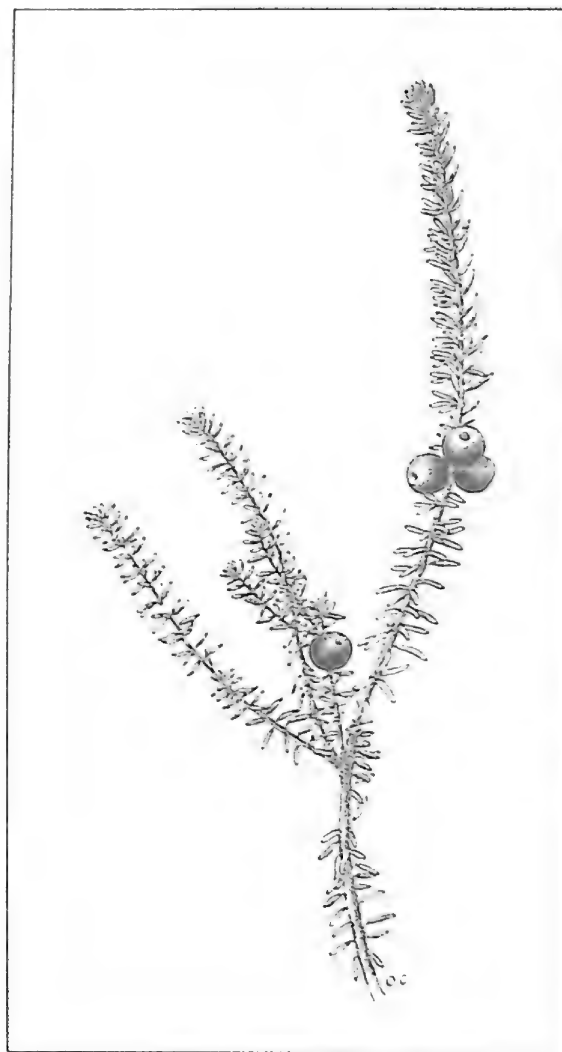
Graines noires, graines à corbigeaux, goules noires (aux îles de la Madeleine).

Comment la reconnaître

Il s'agit d'une petite plante ligneuse à feuilles persistantes dont les tiges longues, rampantes et très ramifiées mesurent jusqu'à 40 cm de long. Les feuilles courtes, aciculaires, donnent aux rameaux l'apparence de goupillons. Les plants qui ne portent pas de fruits se confondent facilement avec des bruyères ou de minuscules conifères. Les fleurs, petites et rougeâtres, sont portées près du sommet des rameaux. Les fruits, des drupes à plusieurs noyaux, sont charnus, globuleux et d'un noir de jais (parfois pourpres ou blancs). Leur pulpe est pourpre, juteuse, légèrement acide et plutôt fade.

Où la trouver

La camarine noire est largement répandue dans la zone subarctique du Canada, depuis Terre-Neuve jusqu'au Yukon et au nord de la Colombie-Britannique. Cette espèce est également commune en Alaska et son aire de distribution vers le sud touche les montagnes du nord-est des États-Unis et, à l'ouest, le nord de la Californie. La camarine noire est circumboréale; elle est très répandue dans le nord de l'Europe et en U.R.S.S. Elle pousse sur les pentes escarpées, rocheuses et dénudées, ainsi que dans les tourbières et les marécages, où elle forme des tapis serrés.



Camarine noire

(Empétracées)

Comment l'accommoder

Les fruits assez fades renferment de nombreuses graines, mais sont très juteux. A. E. Porsild écrit, dans "Edible Plants of the Arctic", que c'est de loin le fruit le plus important de l'Arctique et, à l'exception des chicoutés, le seul à être consommé de façon régulière par les autochtones. Contrairement aux Européens de l'Europe septentrionale les Blancs d'Amérique du Nord ne l'ont jamais tellement goûté. C'est un aliment de subsistance très appréciable dans le Nord où poussent très peu d'autres petits fruits. Les graines noires mûrissent à la fin de l'été et restent sur les branches tout au long de l'automne. Dans certains endroits, ils sont très abondants et on peut les cueillir par poignées.

On peut les manger nature aussitôt récoltés, mais ils sont meilleurs mélangés à d'autres fruits comme les bleuets, et on dit qu'ils s'améliorent à la congélation. On peut également en faire une compote avec du sucre et les manger avec de la crème ou de la crème glacée. Les Esquimaux et les Indiens du Nord les font habituellement sécher ou congeler pour l'hiver. Ils les décongèlent pour les mélanger à de la graisse de phoque ou à de l'huile de baleine, et ils préparent une sorte de crème considérée comme un vrai régal. Si on laisse fermenter le jus, on obtient un bon petit vin blanc, paraît-il.

À la carte

Crème esquimaude aux graines noires

250 mL	feuilles de patience ou d'épinards	1 tasse
50 mL	gras de bacon ou graisse de phoque	1/4 tasse
250 mL	graines noires, fraîches ou congelées	1 tasse

Faire cuire les feuilles de patience ou d'épinards dans très peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient attendries et ajouter le gras de bacon ou la graisse de phoque. (Si vous utilisez de la graisse de phoque, la faire chauffer jusqu'à ce qu'elle soit amollie.) Retirer du feu, laisser refroidir, et mélanger avec soin jusqu'à homogénéité. Cette préparation peut être congelée si on ne dispose pas de graines noires au moment où on la prépare. Quand les graines noires sont mûres, les ajouter au reste légèrement décongelé et mélanger soigneusement à la cuiller ou pétrir à la main. Congeler et utiliser à votre guise comme collation ou dessert. Mélanger à de la morue cuite, dont on a ôté les arêtes, afin d'obtenir un plat complet et nourrissant.

Cocktail aux graines noires

1 L	graines noires	4 tasses
500 mL	eau	2 tasses
75 mL	sucré	1/3 tasse
	jus d'un citron	

Porter à ébullition les graines noires dans l'eau. Réduire le feu et laisser mijoter quelques minutes, puis réduire en purée. Retirer du feu et couler à l'aide d'un tamis fin ou d'une chausse à gelée pour enlever les graines et la peau. Laisser refroidir. Ajouter le sucre et le jus de citron, mettre au réfrigérateur, et servir avec une garniture par une chaude journée d'été. (Donne de 4 à 6 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les habitants des Highlands écossaises consomment les fruits de la camarine. En Norvège et en Laponie, on en fait un vin; en Sibérie, on boit le jus additionné d'eau. Les habitants de la péninsule du Kamchatka mangent ces petits fruits avec du poisson et en font des crèmes en les mélangeant à des bulbes cuits de fritillaires, *Fritillaria camtschatcensis*, une liliacée. Certaines peuplades d'Esquimaux boivent des infusions de rameaux de camarine et les Haïdas des îles Reine-Charlotte font bouillir les branches avec des herbes sauvages et préparent ainsi un médicament contre la tuberculose, les rhumes et beaucoup d'autres maux.

À la fin du XVIII^e siècle, l'explorateur Samuel Hearne notait dans son journal que les fruits de la camarine étaient si abondants à Churchill certaines années, qu'il était impossible, en beaucoup d'endroits, de marcher sans en écraser des milliers, voire des millions; il ajoutait que leur jus donne une boisson très agréable et que le fruit lui-même serait plus agréable à déguster s'il ne contenait autant de petites graines.

Busseroles alpines et raisin d'ours

(Éricacées)

Comment les reconnaître

Il y a deux espèces de busseroles alpines: la busserole alpine noire [*A. alpina* (L.) Spreng.] et la busserole alpine rouge [*A. rubra* (Rehd. & Wilson) Fern.], que l'on considère parfois comme une variété de la première. Les deux espèces sont des arbustes nains (mesurant habituellement moins de 10 cm), buissonnants, aux feuilles ovoïdes finement dentées, effilées à la base et plus larges près de la pointe. Les feuilles de *A. alpina* sont épaisses, à nervures très apparentes et longues de 2 à 5 cm; celles de *A. rubra* sont plus minces et habituellement un peu plus grandes. Chez les deux espèces, les fleurs sont blanches, en forme d'urne et les fruits, de la grosseur d'un pois, sont globuleux et très juteux. Ils sont très foncés chez *A. alpina* et écarlates chez *A. rubra*. Les feuilles des deux espèces virent au rouge vif à l'automne. Dans certaines régions de



Arctostaphylos
(Ericaceae)

Arctostaphylos rubra



l'Arctique, ces plantes sont si abondantes qu'elles enflamment de leur couleur les flancs de montagne.

Le raisin d'ours [*A. uva-ursi* (L.) Spreng.] est également un arbuste buissonnant peu élevé, aux longues branches souples et rampantes et aux feuilles persistantes, brillantes et coriaces: elles ressemblent à celles de la busserole alpine noire, mais elles sont plus petites et ont un bord lisse. Les fleurs de blanches à rosâtres poussent habituellement en petites grappes. Les fruits rouges, secs et farineux, contiennent plusieurs noyaux agglomérés en un seul.

Où les trouver

La busserole alpine noire pousse dans les landes et les endroits secs et à découvert des montagnes et de la toundra, depuis les Territoires du Nord-Ouest jusqu'à Terre-Neuve. On rencontre la busserole alpine rouge dans des milieux comparables des Rocheuses et dans la majeure partie du nord du Canada jusqu'à Terre-Neuve. Le raisin d'ours est commun dans les endroits secs au sol sableux ainsi que sur les pentes rocheuses dans tout le Canada à l'exception de l'extrême Nord.

Comment les accommoder

Les fruits des busseroles alpines, quand ils sont mûrs à souhait, sont juteux et agréablement aigrelets. Ils peuvent être consommés nature mais ils sont meilleurs une fois cuits, préparés en compote. La plupart des gens préfèrent les fruits rouges de *A. rubra* aux noirs de *A. alpina*. Comme ils comptent parmi les rares petits fruits qui poussent presque partout dans le Nord, ils sont un aliment de survie précieux. On peut les ramasser gelés en plein hiver et jusqu'au printemps: il suffit d'enlever la couche de neige qui les recouvre. Ils sont riches en vitamine C et contiennent aussi de la vitamine A.

Les raisins d'ours sont secs, farineux et pas très bons nature. Ils sont cependant assez nourrissants, car ils contiennent beaucoup d'hydrates de carbone. On peut les rendre moins secs en les faisant revenir dans de l'huile ou de la graisse. Comme les fruits des busseroles alpines, ils constituent un excellent aliment de survie car ils restent sur la plante tout l'hiver. Il est aussi possible de les faire sécher et de les ajouter à des soupes ou à des ragoûts.

À la carte

Compote de fruits de busserole alpine

250 mL	fruits de busserole alpine noire ou rouge	1 tasse
--------	--	---------

125 mL	eau	1/2 tasse
--------	-----	-----------

125 mL	miel	1/2 tasse
--------	------	-----------

Mettre les fruits et l'eau dans une casserole, porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes. Passer et remettre dans la casserole, incorporer le miel en remuant et laisser mijoter 5 minutes de plus. Laisser refroidir et servir avec de la crème glacée, des crêpes ou de la viande.

Raisins d'ours et grands-pères

250 mL. farine	1 tasse
5 mL. poudre à pâte	1 c. thé
1 mL. sel	$\frac{1}{4}$ c. thé
30 mL. graisse de chèvre de montagne <i>ou</i> saindoux	2 c. soupe
75 mL. lait <i>ou</i> eau	$\frac{1}{3}$ tasse
500 mL. raisins d'ours	2 tasses
30 mL. sucre	2 c. soupe
250 mL. eau bouillante	1 tasse

Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Incorporer à la graisse *ou* au saindoux avec les mains. Ajouter suffisamment de lait *ou* d'eau pour faire une pâte épaisse, pétrir légèrement et façonner en petites boulettes. Verser les raisins d'ours (frais, ou séchés et réhydratés) et le sucre dans l'eau bouillante et y déposer les boulettes une par une. Couvrir et cuire à l'étuvée pendant 20 minutes environ, ou jusqu'à ce que les boulettes ne soient plus collantes à l'intérieur. Servir chaud. (Donne 4 portions.) Les Bella-Coola de Colombie-Britannique préparaient un plat semblable.

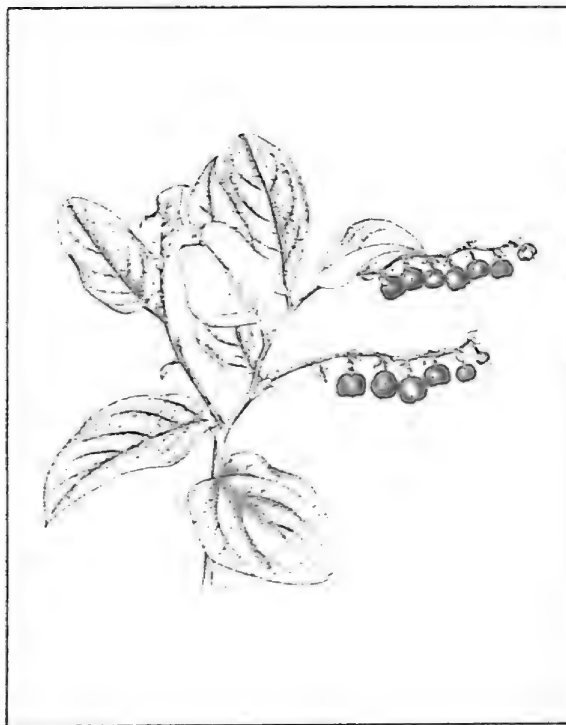
Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Certains Indiens et trappeurs fument les feuilles de raisins d'ours, seules ou mélangées avec du vrai tabac. Elles comptent parmi les succédanés du tabac les plus connus. Les feuilles font également une bonne tisane, comme il est expliqué dans *Succédanés sauvages du thé et du café au Canada* publié dans cette collection. Il faut cependant boire cette tisane avec modération car, à cause de son fort contenu en acide tannique, elle peut à la longue provoquer des maladies du foie et être la cause de désordres gastro-intestinaux chez les enfants. On en tire enfin une teinture d'une douce couleur gris-jaune, si l'on utilise auparavant un mordant à l'alun.

Au Canada, le raisin d'ours donne d'excellents résultats en aménagement paysager où on l'utilise pour faire des parterres. Il offre de nombreux avantages: feuilles persistantes, baies de couleur vive, propagation facile, tolérance à des milieux variés.

Salal

(Éricacées)



Autre nom

Gaulthérie «Shallon».

Comment le reconnaître

Le salal est un arbuste à feuilles persistantes qui atteint 2,5 m de haut. Érigé ou partiellement rampant, il porte des branches irrégulières. Ses tiges flexibles et résistantes sont capables de supporter longtemps une épaisse couche de neige et reprennent au printemps leur position érigée. Les feuilles ovales acuminées, brillantes et coriaces, ont des bords en fines dents de scie. Les fleurs, de rosées à blanches, en forme d'urne, sont regroupées en de longues grappes d'un seul côté de la tige. La floraison s'étend du début du printemps au milieu de l'été. Les fruits bacciformes presque noirs, duveteux et à peau épaisse, renferment un très grand nombre de graines minuscules. À l'extrémité des fruits se trouve une dépression étoilée très visible. Les fruits se conservent en bon état pendant plusieurs semaines sur les branches, de sorte que celui qui aime en grignoter peut en profiter longtemps.

De nombreuses espèces de *Gaultheria* poussent au Canada. Parmi elles, on compte le célèbre thé des bois (*G. procumbens* L.) et le délicieux petit thé [*G. hispidula* (L.) Muhl.]. (Certains botanistes placent parfois ce dernier dans un genre séparé, *Chiogenes*.) Les fruits de ces deux espèces ont une douce saveur de thé des bois: ceux du thé des bois sont écarlates et globuleux, et ceux du petit thé sont blanc étincelant et oblongs. (**Avertissement:** Le salicylate de méthyle, ou

wintergreen, qui donne une saveur et une odeur particulières aux feuilles et aux fruits du thé des bois et, à un moindre degré, aux feuilles et aux fruits du petit thé est étroitement apparenté à l'aspirine. Il est toxique en fortes doses et toute personne allergique à l'aspirine ne devrait ni en consommer ni même toucher à la plante. Toutefois, les baies ainsi que les tisanes tirées des feuilles ne présenteraient aucun danger pour les personnes qui n'y sont pas allergiques, si elles en consomment modérément. Les enfants devraient éviter d'en manger en quantité.)

Où le trouver

On ne rencontre le salal qu'en Colombie-Britannique, dans les forêts côtières jusqu'au 55° de latitude Nord, entre le niveau de la mer et 800 m d'altitude, et de façon sporadique dans la région du lac Kootenay. Il pousse fréquemment sur les troncs tombés et sur les souches en décomposition et forme souvent des fourrés impénétrables dans les milieux humides et ombragés le long de la côte.

Le thé des bois pousse dans les bois et les clairières depuis Terre-Neuve jusqu'au Manitoba. On trouve le petit thé dans les tourbières et les bois de conifères humides depuis Terre-Neuve jusqu'au centre de la Colombie-Britannique.

Comment l'accueillir

Sucrés, juteux et parfumés, les fruits du salal comptent parmi les meilleurs fruits sauvages de l'Ouest. Comme pour beaucoup d'autres, leur qualité varie suivant l'endroit où ils poussent et suivant les conditions climatiques. Ils sont souvent très abondants et se ramassent rapidement et aisément en coupant la grappe avec la tige qui la porte. Certaines personnes n'aiment pas les fruits du salal à cause des petites graines qu'ils contiennent, mais à notre avis, il est difficile de surpasser la qualité de ces fruits quand ils ont mûri par temps chaud et ensoleillé. On peut les consommer nature ou les utiliser dans des recettes de gelées, de confitures, de sirops et de crêpes. Frais ou congelés, ils peuvent servir à confectionner des tartes et se mélangent bien à d'autres fruits. Il est facile de les faire sécher et de s'en servir comme des raisins secs dans la préparation de biscuits et de gâteaux. Leur grande abondance en fait un excellent aliment de survie, en saison. Au fil du temps, beaucoup de naufragés ont survécu grâce à ces fruits sur la côte rocheuse du Pacifique.

Alors qu'il travaillait dans un endroit isolé de l'île Vancouver au cours d'un été particulièrement chaud, Adam Szczawinski a découvert les possibilités des fruits du salal en tant qu'aliment de secours. Il campait depuis à peine une semaine quand un vieil ours noir lui rendit visite et le dépouilla de tous ses fruits et légumes frais. Il n'y avait aucun espoir de recevoir des denrées de remplacement plus tôt que

prévu. Fort heureusement le salal poussait en abondance aux environs: «l'opération salal» fut rapidement mise en oeuvre. L'auteur ramassa les baies en quantité et en fit toutes sortes de produits comestibles imaginables, en utilisant un peu de sucre qui, dans une boîte en métal, avait échappé à l'ours. Parmi les différentes concoctions qu'il fit, il y en a une qu'il n'oubliera jamais: une agréable boisson au salal préparée chaque matin à partir d'une provision de sirop fait d'avance, mise toute la journée au frais dans un cours d'eau clair, et bue à plein verre après une dure période de travail au soleil. Cette boisson était si bonne qu'il continua d'en préparer même après l'arrivée des provisions supplémentaires.

À la carte

Confiture de salal et de rhubarbe

1 kg	rhubarbe	2 lb
250 mL	eau	1 tasse
1 kg	fruits de salal	2 lb
2 kg	sucré	4 lb

Laver la rhubarbe et la couper en petits morceaux. Faire mijoter doucement avec l'eau jusqu'à ce qu'elle soit molle et pulpeuse. Ajouter les fruits de salal et le sucre. Porter à ébullition et faire bouillir vivement pendant 10 minutes, en remuant fréquemment. Retirer du feu et verser dans des bocaux stérilisés et chauds. Sceller et conserver dans un endroit frais et obscur. (Donne 18 pots moyens de confiture.)

Sirop de salal de l'île Vancouver

1 L	eau	4 tasses
1 kg	sucré	2 lb
2 L	fruits de salal	8 tasses

Mélanger l'eau et le sucre dans une casserole, remuer pour dissoudre le sucre et faire chauffer jusqu'à ébullition. Faire bouillir pendant 5 minutes, ajouter les fruits et faire cuire jusqu'à ce que leur peau éclate (de 5 à 7 minutes environ). Retirer du feu, couler et mettre au frais.

Pour préparer une boisson à partir de ce sirop, diluer simplement à l'eau au goût: essayer un rapport d'un volume de sirop pour trois volumes d'eau. Verser dans un pot et conserver au fond d'un ruisseau ou au réfrigérateur, jusqu'à ce qu'elle soit glacée.

Tarte au salal et aux gadelles noires

pâte pour tarte à deux croûtes		
250 mL	sucré	1 tasse
50 mL	farine	$\frac{1}{4}$ tasse
une pincée de sel		
500 mL	fruits de salal	2 tasses
250 mL	gadelles noires	1 tasse

Abaisser la pâte, en tapisser un moule à tarte et piquer à la fourchette. Mélanger le sucre, la farine et le sel et en mettre la moitié sur le fond de tarte. Mélanger les fruits et les verser sur le fond de tarte. Saupoudrer avec ce qui reste du mélange farine et sucre. Recouvrir avec la seconde abaisse, sceller les bords, et piquer le dessus avec une fourchette. Faire cuire 30 minutes à 200°C (400°F). On peut remplacer les gadelles et le sucre par de la confiture de gadelles.

Tarte au salal parfumée à la cerise

pâte pour tarte à deux croûtes		
750 mL	fruits de salal	3 tasses
250 mL	sucré	1 tasse
50 mL	farine	$\frac{1}{4}$ tasse
2 mL	extrait de vanille	$\frac{1}{2}$ c. thé
2 mL	extrait d'amande	$\frac{1}{2}$ c. thé
une pincée de sel		
125 mL	eau	$\frac{1}{2}$ tasse

Abaisser la pâte, en tapisser un moule à tarte et piquer à la fourchette. Mettre les fruits sur le fond de tarte. Dans un bol, mélanger ensemble le sucre et la farine. Ajouter les extraits, le sel et l'eau. Verser cette préparation sur les fruits. Recouvrir avec la seconde croûte, sceller les bords et piquer le dessus avec une fourchette. Faire cuire de 30 à 35 minutes à 200°C (400°F). L'extrait d'amandes donne à la tarte un goût de cerises fraîches.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les fruits du salal étaient très appréciés par les Indiens de la côte du Nord-Ouest. Ils en ramassaient en grandes quantités et les mangeaient soit frais, soit écrasés dans l'huile, soit cuits en une sorte de confiture sur des pierres rougies. Ils les faisaient aussi sécher en galettes qui se conservaient plusieurs mois. En hiver, quand ils en avaient besoin, ils les réhydrataient en les faisant tremper toute une nuit dans l'eau. Les fruits du salal étaient fréquemment utilisés pour édulcorer d'autres fruits, comme les graines de boeuf et les groseilles, et se mangeaient fréquemment avec de l'huile, des oeufs de poisson et du saumon.

C'est Archibald Menzies, le botaniste du capitaine George Vancouver, qui récolta le premier le salal en 1792. En 1825, le botaniste David Douglas (qui a donné son nom au pin Douglas) reconnut cet arbuste et nota dans son journal: «Le salal est la première plante que je pris dans mes mains. J'étais si content que je pouvais à peine distinguer autre chose . . . [Il] mettrait nos jardins en valeur.» (Traduction d'un extrait de Morwood 1973, p. 56). Depuis, le salal est devenu une plante ornementale répandue en Europe et en Grande-Bretagne.

Les fruits du thé des bois et du petit thé étaient très recherchés par les premiers colons de l'est du Canada et des États-Unis. On les cueillait parfois pour les vendre au marché. On peut faire une agréable tisane à partir des fruits et des feuilles du thé des bois (voir *Succédanés sauvages du thé et du café au Canada*). On tire aussi de cette plante l'essence de wintergreen (salicylate de méthyle) qui entre dans la composition de certains parfums.

Autres noms

V. macrocarpon: airelle à gros fruit, gros atocas, grandes canneberges et, aux îles de la Madeleine, graines et pommes des prés.
V. oxycoccus: airelle canneberge, atocas, grisettes et, aux îles de la Madeleine, mocôques.

Comment les reconnaître

Les botanistes ne s'entendent pas tous sur le nombre d'espèces de canneberges. Il y en aurait jusqu'à quatre au Canada. La plupart des botanistes en font un sous-groupe du genre *Vaccinium* (voir bleuets et autres aireselles sauvages p. 94), mais la structure de leur fleur est assez différente de celle des autres aireselles et certains préfèrent en faire un genre différent, *Oxycoccus*. Les différentes espèces de canneberges se ressemblent beaucoup et nous ne les distinguerons pas ici.

Ce sont tous des arbrisseaux ligneux, fusiformes et rampants, dont les branches sont minces et flexibles et les feuilles petites, ovales et à bords lisses. Les fleurs quadripartites, portées par des pédoncules filiformes, sont roses, inclinées et présentent des pétales recourbés et des étamines exsertes. Elles sont petites mais très jolies et caractéristiques. Les baies rouge vif allongées ou globuleuses, sont juteuses mais acides et renferment beaucoup de graines. Par rapport à la taille des plantes, les baies sont étonnamment grosses, surtout celles de *V. macrocarpon*, qui est à l'origine des variétés de canneberges cultivées.

Où les trouver

Les canneberges aiment les sols humides et acides; aussi les retrouve-t-on dans les tourbières de tout le Canada. On rencontre *Vaccinium macrocarpon* de Terre-Neuve au Manitoba et *V. oxycoccus* d'un océan à l'autre.

Comment les accommoder

Comme les pimbinas et les fruits des viornes, les canneberges mûrissent assez tard dans l'année. Par une heureuse coïncidence, elles sont habituellement bonnes à ramasser vers le congé de l'Action de grâce, juste à temps pour préparer une superbe compote qui accompagnera la dinde

Canneberges

(Éricacées)



que vous mangerez à cette occasion. Ces baies sont trop acides pour qu'on puisse les manger nature, bien qu'elles deviennent plus sucrées après avoir été exposées au gel. Elles sont assez riches en vitamine C et pleines de saveur pour peu qu'on les adoucissent avec du sucre ou du miel.

Les canneberges se conservent assez bien au réfrigérateur dans un récipient si elles ne sont pas lavées, meurtries ou écrasées. Si vous désirez en congeler, choisissez-en qui soient fermes et bien rouges et mettez-les en paquets à sec, sans sucre. On peut congeler rapidement les canneberges en les étalant sur un plateau que l'on mettra au congélateur pendant une heure ou deux. Quand elles sont dures, il faut les mettre dans des récipients fermés ou dans des sacs appropriés. Décongelez-les au besoin, en les lavant rapidement à l'eau froide, puis utilisez-les dans n'importe quelle recette faisant appel à des canneberges fraîches.

On peut aisément faire sécher les canneberges dans un four tiède dont on laisse la porte un peu ouverte. Il faut les laisser au four jusqu'à ce qu'elles soient assez sèches et comme durcies. Avant d'utiliser des canneberges déshydratées, il faut les faire tremper toute une nuit, puis les faire bouillir comme les canneberges fraîches.

À la carte

Crème aux canneberges

125 mL	cassonade (1 ^{re} quantité)	1/2 tasse
250 mL	farine	1 tasse
10 mL	poudre à pâte	2 c. thé
	une pincée de sel	
250 mL	canneberges sauvages	1 tasse
125 mL	lait	1/2 tasse
30 mL	huile végétale	2 c. soupe
250 mL	cassonade (2 ^e quantité)	1 tasse
15 mL	beurre	1 c. soupe
5 mL	vanille	1 c. thé
500 mL	eau bouillante	2 tasses

Mélanger ensemble dans un plat allant au four la cassonade (1^{re} quantité), la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter les canneberges, le lait et l'huile, et mélanger le tout, en ayant soin de bien l'étaler sur le fond du plat. Mettre ensuite la cassonade (2^e quantité), le beurre et la vanille sur le mélange. Verser l'eau bouillante et mettre au four 45 minutes à 180°C (350°F). (Donne de 4 à 6 portions.) Cette recette nous a été aimablement fournie par Marilyn Hirsekorn.

Compote de canneberges de l'Action de grâces

1 L	canneberges sauvages	4 tasses
30 mL	beurre	2 c. soupe
500 mL	sucré	2 tasses
500 mL	eau	2 tasses
	jus d'un citron	
5 mL	cannelle	1 c. thé

Mélanger les canneberges, le beurre, le sucre et l'eau dans une casserole. Porter à ébullition en remuant pour faire dissoudre le sucre. Faire bouillir à gros bouillons jusqu'à ce que les fruits éclatent (environ 5 minutes). Ajouter le jus de citron et la cannelle. Couvrir et mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Garder au réfrigérateur ou au congélateur. Servir avec de la volaille. (Donne environ 1 L [de 3 à 4 tasses] de compote.)

Garniture de tarte aux canneberges

50 mL	tapioca à cuisson rapide	1/4 tasse
250 mL	eau	1 tasse
625 mL	sucré	2 1/2 tasses
125 mL	raisins secs	1/4 tasse
1 L	canneberges sauvages	4 tasses
	zeste râpé d'une orange	

Faire bouillir le tapioca dans l'eau jusqu'à ce qu'il soit moelleux. Ajouter le sucre, les raisins secs, les canneberges et le zeste d'orange, porter à ébullition, couvrir et laisser bouillir pendant 3 minutes. Retirer du feu et utiliser comme garniture de tarte. (Permet de préparer 2 tartes.) Cette recette nous a été aimablement fournie par Marilyn Hirsekorn.

Cocktail de canneberges

500 mL canneberges sauvages	2 tasses
500 mL eau	2 tasses
75 mL sucre	1/3 tasse
500 mL jus d'orange	2 tasses
1 petite bouteille de soda nature (soda-water) ou au gingembre (ginger ale)	
125 mL vodka ou gin (facultatif)	1/2 tasse

Dans une casserole, faire cuire les canneberges dans l'eau jusqu'à ce qu'elles commencent à éclater (environ 5 minutes). Passer au tamis ou à travers une chausse. Faire bouillir le jus 2 ou 3 minutes, puis ajouter le sucre et le jus d'orange. Réfrigérer. Ajouter le soda et l'alcool juste avant de servir. (Donne 10 petits verres.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

On utilise un autre terme générique pour l'airelle à gros fruit, *Oxycoccus*, qui signifie «baie acide».

Si l'on en croit Barbara R. Fried dans *The Berry Cookbook*, ces fruits se conservent si bien que les premiers colons du Massachusetts ont pu en envoyer 10 tonneaux en cadeau au roi Charles II d'Angleterre.

Les canneberges vendues dans les magasins sont obtenues à partir de l'espèce *V. macrocarpon*. On les cultive dans un milieu comparable à celui des espèces sauvages: les tourbières, au sol plat et riche. Comme l'humidité du sol doit être constante et suffisante, il faut garder des réserves d'eau pour pouvoir inonder rapidement les tourbières au besoin. Les plantes sont en effet sujettes à la déshydratation et souffrent vite de la sécheresse ou du gel. La dissémination est assurée par bouturage. Avant de planter les boutures, on recouvre le sol de quelques centimètres de sable, ce qui décourage les mauvaises herbes et favorise la formation des racines. Au bout de trois ans, les plants donnent leur plein rendement. La récolte se fait souvent par inondation des tourbières: les fruits mûrs flottent à la surface et il suffit alors de les ramasser.

Airelle vigne-d'Ida

(Éricacées)

Autres noms

Pomme de terre, pomme, berri et graine rouge.

Comment la reconnaître

Plante naine, rampante à feuilles ovales persistantes, coriaces et luisantes, qui sont arrondies au sommet et dont les bords sont enroulés vers la face inférieure ponctuée. Les fleurs rosâtres, campanulées, sont rassemblées en grappes compactes à l'extrémité des rameaux. Les fruits, rouge vif, sont relativement petits et assez acides. Ils mûrissent en automne et restent souvent sur la plante tout au long de l'hiver.

Où la trouver

Ce petit arbuste pousse dans les tourbières acides, souvent à une altitude assez élevée. Il est particulièrement courant dans les forêts du Nord.

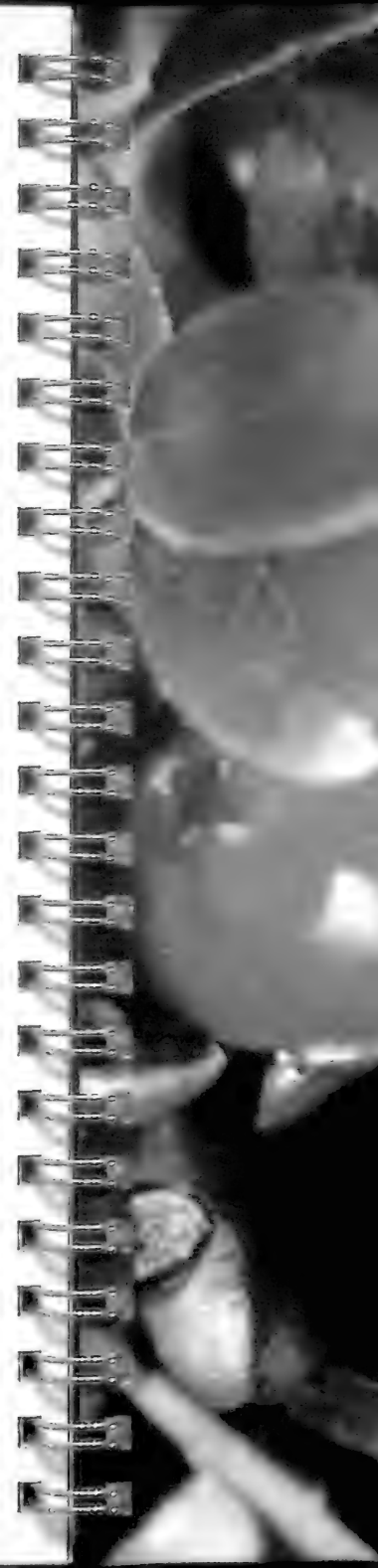
Comment l'accommoder

Les fruits de l'airelle vigne-d'Ida sont rarement consommés tels quels car ils sont assez âpres et aigres. Cependant, il s'agit de l'un des fruits les plus importants dans le Nord et il est, de plus, assez riche en vitamine C. Ces airelles sont meilleures si

on leur ajoute du sucre ou si on les mélange à d'autres fruits. Seules ou en mélange, elles font de bonnes gelées, confitures, compotes, tartes et gâteaux. On les utilise le plus souvent sous la forme de compotes de toutes sortes, dans lesquelles elles remplacent les canneberges (voir *Vaccinium macrocarpon* et *V. oxycoccus*, p. 85). Les airelles vigne-d'Ida sont bien connues en Europe où elles sont largement utilisées, beaucoup plus, d'ailleurs, que les canneberges si populaires sur notre continent.

Les fruits de l'airelle vigne-d'Ida supportent bien l'hiver sur la plante et ils peuvent se conserver très longtemps au frais après la récolte. Les animaux et les oiseaux, qui vont parfois en chercher sous la neige, s'en nourrissent tout au long de l'hiver.

Adam Szczawinski raconte qu'au cours de son enfance en Pologne, on ramassait ces airelles en octobre, avant que la neige ne recouvre le sol. On les mettait dans des barils en chêne, remplis d'eau froide et recouverts d'une épaisse couche de paille, qu'on plaçait en plein air ou dans un endroit non chauffé. On s'en servait tout l'hiver pour confectionner toutes sortes de desserts. Durant le temps des Fêtes, les airelles comptaient parmi les fruits les plus importants avec les pommes. On en faisait une compote traditionnelle avec d'autres fruits pour la nuit de Noël.





À la carte

Compote d'airelles et de noix

250 mL	sucré	1 tasse
250 mL	eau	1 tasse
500 mL	airelles vigne-d'Ida	2 tasses
	1 grosse pomme, pelée et tranchée	
50 mL	noix, grossièrement hachées	1/4 tasse
	jus de 2 citrons	
	jus de 2 oranges	
2 mL	clous de girofle en poudre	1/2 c. thé
2 mL	cannelle	1/2 c. thé

Dans une casserole, mélanger le sucre et l'eau. Porter à ébullition. Ajouter les airelles et la pomme et laisser mijoter jusqu'à ce que la peau des airelles éclate (environ 5 minutes). Retirer du feu et ajouter les autres ingrédients. Laisser refroidir et servir avec du poulet rôti ou de la dinde. S'utilise également avec succès pour glacer le jambon. (Donne 500 mL [2 tasses] de compote.)

Lait frappé aux airelles et à l'amande

250 mL	lait	1 tasse
125 mL	airelles vigne-d'Ida	1/2 tasse
	1 orange pelée et coupée en morceaux	
	1 petit carré de zeste d'orange	
50 mL	miel	1/4 tasse
	3 ou 4 gouttes d'extrait d'amande	
	une pincée de sel	

Mettre tous les ingrédients au mélangeur et faire malaxer d'abord à basse vitesse puis rapidement jusqu'à ce que les fruits soient totalement liquéfiés et que le mélange soit homogène. Verser dans un bac à glace et mettre au congélateur jusqu'à ce que le mélange soit partiellement congelé. Servir ainsi ce dessert sain et savoureux. (Donne 4 portions.)

Confiture d'airelles et de gadelles

250 mL gadelles	1 tasse
50 mL eau	1/4 tasse
375 mL sucre	1 1/2 tasse
500 mL airelles vigne-d'Ida	2 tasses

Faire cuire et écraser les gadelles dans l'eau pendant 30 minutes, puis couler le jus. Ajouter le sucre et les airelles au jus, bien remuer et faire bouillir 5 minutes. Réduire le feu et faire mijoter 20 minutes. Laisser toute la nuit dans le récipient. Le jour suivant, faire bouillir de 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que la confiture prenne à l'essai. Verser dans des bocaux chauds et stérilisés, et sceller. Conserver dans un endroit frais. On obtient ainsi une confiture agréablement acide, assez riche en vitamine C. (Donne 3 ou 4 pots moyens.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les Haïdas de la Colombie-Britannique appelaient ces fruits «yeux du saumon-chien» et les considéraient comme la forme hivernale des canneberges (*Vaccinium oxycoccus*). Les airelles vigne-d'Ida sont très

populaires dans le nord de l'Europe, dans le nord de l'Asie et, dans une moindre mesure, en Amérique du Nord. On les accommode comme des canneberges.

Dans le bas Saint-Laurent, on l'appelle «pomme de terre» mais cela ne crée pas de confusion avec le légume du même nom, plus souvent appelé «patate». Les Madelinots ont emprunté *berry* à l'anglais pour faire «berri».

En Scandinavie, les airelles vigne-d'Ida sont ramassées en grandes quantités, mises dans des tonneaux remplis d'eau froide et expédiées vers les marchés extérieurs où elles sont accommodées comme des canneberges. L'explorateur Samuel Hearne, qui travaillait pour le compte de la Compagnie de la Baie d'Hudson, a noté qu'au Canada on en faisait la même utilisation dans les années 1770.

Quand elles sont ramassées avec soin à l'automne, par temps sec, et qu'elles sont soigneusement mises en tonneaux avec du sucre humidifié, il est possible de les conserver pendant des années. On en envoie en cadeau chaque année des quantités considérables en Angleterre, où elles sont très appréciées. Dans la baie d'Hudson, quand les bateaux s'attardent jusqu'à la saison où les airelles vigne-d'Ida sont mûres, certains capitaines en ramassent et réussissent à en rapporter chez eux, conservées dans de l'eau.

(Traduction d'un extrait de Hearne p. 411.)

Bleuets et autres airelles sauvages

(Éricacées)

Autres noms

Les bleuets sont officiellement des airelles: l'espèce la plus courante est l'airelle fausse-myrtille.

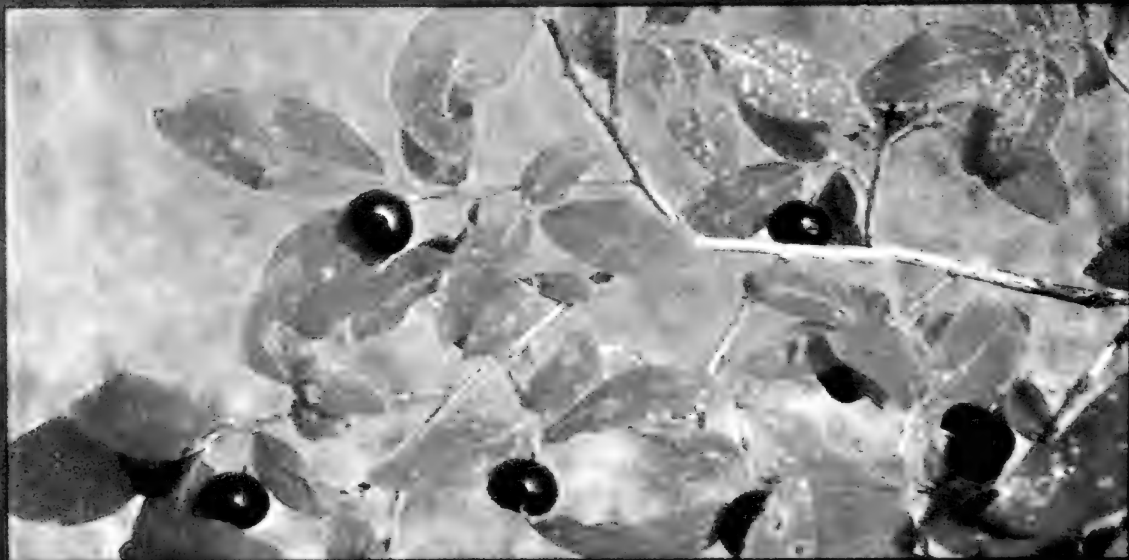
Comment les reconnaître

Il y a, au Canada, au moins dix-huit espèces d'airelles. Leurs fruits, tantôt rouges, tantôt noirs, tantôt bleus, sont tous comestibles. Selon les espèces, les airelles reçoivent les noms courants de bleuets, de canneberges ou de pommes de terre (à ne pas confondre avec le légume). On reconnaît généralement les bleuets au fait que les fruits sont portés en grappes à l'extrémité des rameaux, contrairement aux autres airelles à baies bleues dont les fruits poussent isolément à l'aisselle des feuilles.

Dans cet ouvrage, nous traitons séparément les canneberges (voir *Vaccinium macrocarpon* et *V. oxycoccus*, p. 85, espèces parfois réunies dans le genre *Oxycoccus*), et les airelles vigne-d'Ida (voir *V. vitis-idaea* p. 90), car leurs fruits sont plus acides et mûrissent plus tard que ceux des autres espèces de *Vaccinium*. Les bleuets et les autres espèces qui leur sont apparentées mesurent de quelques centimètres à plus de deux mètres; la grosseur et la forme des feuilles et des fruits varient, mais la plupart des gens reconnaissent qu'ils font partie du même groupe de fruits et ils s'accommodent de la même manière. Un grand nombre de variétés cultivées ont été mises au point à partir des bleuets sauvages et sont largement commercialisées en Amérique du Nord.

Au Canada, les espèces d'airelles connues sont: l'airelle fausse-myrtille (*myrtilloides* Michx.) petite plante de feuilles pubescentes présentant des nervures lisses et dont les fruits bleus, acides, poussent en grappes; l'airelle à feuilles étroites (*V. angustifolium* Ait.), comme à l'espèce précédente mais aux feuilles lisses et finement dentées; l'airelle des marécages (*V. uliginosum* L.) et l'airelle gazonnante (*V. caespitosum* Michx.) toutes deux à fruits solitaires et à feuilles lisses dans le premier cas et dans le second; l'airelle en corymbe (*V. corymbosum* L.), grand arbuste aux fruits bleus rassemblés en grappes; l'airelle à feuilles ovées (*V. ovalifolium* Smith) de taille moyenne, qui présente des feuilles ovales aux bords lisses et des fruits rouges, sucrés et bleu pâle; l'airelle à feuilles membraneuses (*V. membranaceum* Hook.) de taille petite à moyenne, à feuilles elliptiques finement dentées et des fruits noirâtres, lustrés et solitaires; l'airelle ovale (*V. oratum* Pursh) de taille moyenne aux feuilles épaisses persistantes et des fruits acides, noirâtres ou bleus, rassemblés en grappes et à maturation tardive;

es plus
(V.
ut les
ords
ng
anrable
es
es
He
rbus-
rx
lentées
V.
uits
à
de
illes
ollitai-
uilles
ough, ex
w
et aux
airelle
enne,
aux
emblés
i fin.



l'airelle rouge (*V. parvifolium* Smith) de taille moyenne, aux feuilles minces et décidues et aux fruits solitaires variant du rose au rouge foncé. Certains de ces fruits sont plus juteux et plus parfumés que d'autres, mais tous se prêtent à de multiples emplois culinaires.

Où les trouver

On rencontre ces airelles dans tout le Canada et même dans le Grand Nord. Certaines espèces, comme l'airelle fausse-myrtille et l'airelle des marécages poussent dans les tourbières acides. D'autres poussent dans les bois humides ou secs, souvent en montagne à des altitudes très élevées. Beaucoup d'espèces poussent bien dans des zones de brûlés ou de coupe.

L'aire de distribution de l'airelle fausse-myrtille s'étend du Labrador à la Colombie-Britannique, celle de l'airelle à feuilles étroites, du Labrador et de Terre-Neuve au Manitoba, et celle de l'airelle des marécages, dans tout le Nord avec quelques pointes vers le sud. On rencontre l'airelle gazonnante depuis le Labrador jusqu'à l'Alaska, mais surtout dans le sud, et l'airelle en corymbe, qui est largement cultivée, ne pousse à l'état sauvage que dans le sud-est du Canada. L'airelle à feuilles ovées est fréquente en Colombie-Britannique et se rencontre sporadiquement dans la région des Grands lacs et plus à l'est. L'airelle à feuilles membraneuses est commune dans les régions montagneuses de la Colombie-Britannique et de l'Alberta, et réapparaît

ensuite dans la région des Grands lacs. L'airelle ovale et l'airelle rouge poussent dans les régions boisées de la côte de la Colombie-Britannique.

Comment les accommoder

Ces airelles comptent probablement parmi les fruits les plus populaires au Canada. Elles sont délicieuses sous presque n'importe quelle forme: nature, dans des gâteaux, des muffins, des crêpes ou des tartes; en confitures, en gelées et en sirops; mélangées à des fruits de toutes sortes. Elles supportent très bien la congélation et il est également possible de les mettre en conserve, de les faire sécher ou d'en faire un vin. Un autre avantage présenté par leur utilisation réside dans le fait qu'elles peuvent remplacer les bleuets cultivés dans toutes les recettes conçues à leur intention: il est cependant possible qu'il faille rajouter du sucre. Le nombre de recettes utilisant ce type d'airelles est presque illimité.

Les bleuets sauvages et les espèces apparentées sont si abondamment disséminés dans tout le Canada qu'ils constituent un précieux aliment de survie.

On peut apprêter les recettes suivantes avec les bleuets et toutes les airelles sauvages dont nous avons traité.

À la carte

Croustade aux bleuets

125 mL sucre (1 ^{re} quantité)	1/2 tasse
500 mL farine (1 ^{re} quantité)	2 tasses
12 mL poudre à pâte	2 1/2 c. thé
1 mL sel	1/4 c. thé
1 oeuf, bien battu	
200 mL lait	3/4 tasse
50 mL graisse fondue	1/4 tasse
500 mL bleuets	2 tasses
125 mL sucre (2 ^e quantité)	1/2 tasse
50 mL beurre, ramolli	1/4 tasse
75 mL farine (2 ^e quantité)	1/3 tasse
2 mL cannelle	1/2 c. thé

Tamiser ensemble le sucre (1^{re} quantité), la farine (1^{re} quantité), la poudre à pâte et le sel. Dans un autre bol, mélanger l'oeuf, le lait et la graisse. Faire un puits dans le mélange à base de farine et ajouter les ingrédients liquides d'un seul coup. Remuer vivement jusqu'à ce que le mélange à base de farine soit simplement humecté. Verser

dans un moule de pyrex de taille moyenne et peu profond, recouvrir de bleuets et couronner avec la croûte que vous préparez comme suit: Incorporer le sucre (2^e quantité) au beurre ramolli. Ajouter la farine (2^e quantité) et la cannelle. Mélanger jusqu'à ce que le tout prenne la consistance de miettes. Étendre sur les bleuets puis mettre au four à 180°C (350°F) de 40 à 50 minutes. Cette recette est tirée de *Northern Cookbook* par Eleanor A. Ellis.

Confiture de bleuets sauvages

1 L	bleuets sauvages, écrasés	4 tasses
30 mL	jus de citron	2 c. soupe
57 g	1 paquet de pectine	2 oz
1,25 L	sucré	5 tasses

Mesurer les fruits et les mettre dans une grande casserole. Ajouter le jus de citron et la pectine et faire chauffer à grand feu en remuant sans arrêt jusqu'à forte ébullition. Incorporer le sucre en remuant, amener à ébullition et faire bouillir fortement pendant une minute, en remuant constamment. Retirer du feu, écumer, remuer pendant 5 minutes pour faire refroidir légèrement et verser dans des bocaux stérilisés. Sceller aussitôt et conserver au frais. (Donne de 8 à 10 pots moyens.)

Dessert croustillant aux bleuets

75 mL	sucré	1/3 tasse
30 mL	fécule de maïs	2 c. soupe
1 mL	sel	1/4 c. thé
1 mL	cannelle	1/4 c. thé
1 mL	muscade	1/4 c. thé
15 mL	jus de citron	1 c. soupe
250 mL	jus extrait des bleuets	1 tasse
1 L	bleuets, en boîte ou congelés, sucrés au goût	4 tasses
75 mL	beurre ou margarine	1/3 tasse
30 mL	farine	2 c. soupe
250 mL	cassonade, bien tassée	1 tasse
750 mL	flocons de maïs (corn flakes)	3 tasses

Dans une casserole moyenne, mélanger le sucre, la fécule de maïs, le sel et les épices. Ajouter le jus de citron et celui des bleuets et mélanger bien. Faire cuire le mélange à feu doux, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'il épaississe et devienne transparent. Ajouter les bleuets en remuant. Verser dans un plat moyen graissé allant au four. Pour faire la garniture, faire fondre le beurre ou la margarine dans une casserole épaisse. Mélanger la farine et la cassonade et ajouter le tout au beurre. Faire cuire à feu doux, en

remuant constamment pendant 3 minutes. Ajouter les flocons de maïs, en remuant vivement de façon qu'ils soient enrobés du mélange de cassonade. Étendre cette garniture uniformément sur le mélange à base de bleuets. Mettre au four à 200°C (400°F) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit croustillante et bien dorée. Servir tiède ou froid, avec de la crème si désiré. Cette recette est tirée de *Northern Cookbook* par Eleanor A. Ellis.

Muffins aux bleuets sauvages

Utiliser votre recette préférée de muffins, en doublant la quantité de sucre ou de l'édulcorant habituellement utilisé, et ajouter environ 175 mL (2/3 tasse) de bleuets sauvages légèrement enfarinés à la pâte nécessaire à chaque douzaine de muffins. Faire cuire de la façon habituelle et servir chaud avec du beurre.

Clafoutis aux bleuets

1 L	bleuets	1 tasse
125 mL	eau	1/2 tasse
375 mL	sucré (1 ^{re} quantité)	1 1/2 tasse
5 mL	muscade râpée	1 c. thé
250 mL	farine	1 tasse
5 mL	poudre à pâte	1 c. thé
15 mL	sucré (2 ^e quantité)	1 c. soupe
1 mL	sel	1/4 c. thé
	1 oeuf, battu	
45 mL	lait	3 c. soupe
30 mL	graisse fondue	2 c. soupe

Dans une casserole épaisse, faire bouillir lentement les bleuets, l'eau, le sucre (1^{re} quantité) et la muscade. Préparer la pâte: tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte, le sucre (2^e quantité) et le sel; mélanger à part l'oeuf, le lait et la graisse fondue puis ajouter au mélange à base de farine, en remuant jusqu'à ce que les ingrédients secs soient imprégnés. Verser à la cuiller cette pâte liquide sur les fruits en train de cuire. Couvrir et laisser cuire pendant 10 minutes. Servir chaud avec de la crème. Cette recette est tirée de *Northern Cookbook* par Eleanor A. Ellis.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Ces airelles ont fait les délices des autochtones de toute l'Amérique du Nord. Afin de pouvoir les consommer en hiver, on les faisait sécher soit telles quelles comme des raisins secs, soit réduites en purée et façonnées en galettes. Très souvent, les Indiens les mélangeaient à de la viande rouge ou à de la graisse fondue et obtenaient ainsi une sorte de pemmican. Il est intéressant de noter que d'après A. E. Porsild dans son volume *Edible Plants of the Arctic*, les Esquimaux ne prisait pas beaucoup l'airelle des marécages, commune dans l'Arctique. En effet, ils pensaient qu'elle provoquait des caries dentaires.

On peut faire une excellente tisane avec les feuilles et les fruits séchés du bleuët. En Sibérie, on prépare une eau-de-vie d'airelle des marécages par fermentation et distillation. Il paraît que les Français utilisent des airelles pour colorer le vin.

De nombreuses espèces d'oiseaux et d'animaux se nourrissent de bleuets sauvages. Les ours noirs en sont particulièrement friands et il leur arrive souvent de détruire la plante dans leur impatience de trouver les fruits. Les gens qui se livrent à la cueillette des bleuets dans les endroits où il y a des ours devraient prendre garde de ne pas en surprendre un par inadvertance. Il est alors préférable d'aller aux bleuets à plusieurs et de parler fort ou de chanter pour avertir les bêtes de sa présence.

Chênes

(Fagacées)

Comment les reconnaître

Il y a dix espèces de chênes indigènes au Canada et toutes, sauf le chêne nain chinquapin (*Quercus prinoides* Willd), atteignent une taille d'arbre. Toutes nos espèces sont décidues. Les feuilles sont simples, alternes et diversement lobées ou dentées. Les fleurs mâles et femelles sont portées séparément sur le même arbre, généralement après le développement des feuilles. Les fleurs staminées pendent en longues grappes. Les fleurs pistillées sont solitaires ou en petits groupes denses. Le fruit du chêne, le gland, comporte une enveloppe mince; il est de forme ovale ou globuleuse et sa base est entourée par une cupule écailleuse.

Bien apprêtés, tous les glands sont comestibles, mais certains ont meilleur goût que d'autres. Les chênes du Canada forment trois catégories naturelles: les chênes blancs, les chênes prins et les chênes rouges, qui se distinguent par de nombreux

caractères, le plus facile étant la feuille. Celle des chênes blancs a des dents et des lobes arrondis, sans poil à leur extrémité. Les feuilles des chênes sont dentées sans lobes profonds et l'extrémité de leurs dents ne présente pas de poil. Les feuilles des chênes rouges ont des lobes aigus et des dents s'effilant en un poil. Ces différences ont de l'importance pour le cueilleur: les glands des espèces appartenant aux deux premiers groupes mûrissent en une seule saison et sont généralement doux au goût tandis que les glands des chênes rouges, qui mûrissent en deux ans, sont amers et ils doivent dégorger une partie de l'acide tannique responsable de leur goût très prononcé pour être comestibles.

Au Canada, le groupe des chênes blancs comprend le chêne blanc proprement dit (*Q. alba* L.), le chêne de Garry (*Q. garryana* Dougl.) et le chêne à gros glands (*Q. macrocarpa* Michx.). Il y a quatre espèces dans le groupe des chênes prins, dont le chinquapin (*Q. muehlenbergii* Engelm.) et le chêne prin proprement dit (*Q. prinus* L.). Les espèces du groupe du chêne rouge sont le chêne rouge proprement dit (*Q. rubra* L.), le chêne noir (*Q. velutina* Lam.) et le chêne des marais (*Q. palustris* Muenchh.).

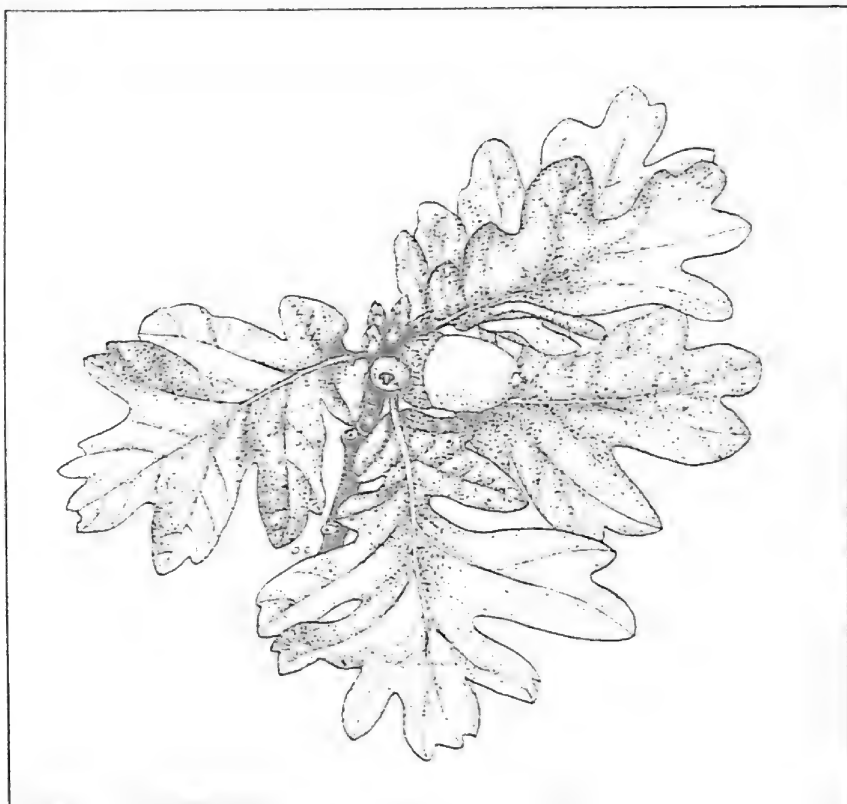
Où les trouver

Le seul chêne indigène qui pousse à l'ouest des Rocheuses est le chêne de Garry qui est presque limité à la partie sud de l'île Vancouver et aux îles du détroit de Géorgie. La distribution du chêne à gros glands va du Nouveau-Brunswick au sud du Manitoba et au sud-est de la Saskatchewan. Toutes les autres espèces sont confinées au sud du Québec et de l'Ontario, en particulier à la région des Grands lacs et du haut Saint-Laurent. Pour de plus amples renseignements, consulter *Arbres indigènes du Canada* par R. C. Hosie.

Comment les accommoder

Dans les limites de leur distribution, les chênes sont assez communs et produisent généralement une grande abondance de glands. Ceux-ci ne jouissent pas de la plus grande faveur du public, mais ils ont au moins l'avantage d'être abondants et faciles à ramasser sur le sol à l'automne. Comme on l'a mentionné plus tôt, certains glands, en particulier ceux des chênes rouges mais aussi ceux de quelques autres espèces comme le chêne de Garry, contiennent de l'acide tannique en forte concentration, ce qui les rend trop amers pour être mangés nature.

Le tannin est extrait par dégorgement mais l'opération entraîne la perte d'une partie des sucres. Il est facile de déterminer si l'opération est nécessaire en goûtant à un gland cru. On ne doit pas manger en trop grande quantité des glands amers qui n'ont



pas été adoucis (voir l'avertissement). Voici une bonne façon de faire dégorgier les glands: extraire et bien assécher les amandes. Couvrir d'une généreuse quantité d'eau et faire bouillir 2 heures. Retirer les glands et les mettre dans de l'eau froide. Laisser tremper 3 ou 4 jours en changeant l'eau de temps en temps. On peut maintenant sécher les amandes et les utiliser entières ou moulues. Pour enlever l'amertume des glands sans leur retirer leur sucre, on peut les moulin, puis leur ajouter de l'eau et de la gélatine. Il semble que la gélatine enlève le tannin sans dissoudre le sucre, selon Fernald et Kinsey dans *Edible Wild Plants of Eastern North America*.

On peut manger les glands frais, ils sont alors quelque peu sucrés. Les glands rôtis et salés ont un goût intermédiaire entre celui des graines de tournesol et celui du maïs soufflé, et ils font de bons amuse-gueule. On peut aussi conserver les glands sous forme de farine. Il suffit de moulin les amandes au mélangeur ou encore au pilon. On étend ensuite la poudre sur une plaque pour la faire sécher au four ou encore sur un essuie-verres pour la faire sécher dans une

pièce bien aérée. La farine obtenue remplace la farine ordinaire dans les gâteaux, les pains et les muffins, et donne, cuite dans l'eau, une bouillie qu'on peut servir au petit déjeuner. Cette farine s'emploie également pour épaissir les soupes et les sauces. Pour les pâtisseries, on conseille de la mélanger à une même quantité de farine de blé. La farine de gland peut très bien se substituer à la farine de maïs ou encore y être mêlée. On s'est servi couramment de glands rôtis et moulus comme succédané du café, en particulier en Europe de l'Est. Adam Szczawinski a souvent bu de cette boisson.

Seules vos tentatives culinaires avec les glands de différentes espèces vous indiqueront celles que vous préférez. Les glands, qui ont une forte teneur en amidon et en huile, ont un goût vraiment agréable une fois bien apprêtés.

Avertissement

Ne jamais manger une grande quantité de glands amers frais. Les faire dégorgier jusqu'à ce que l'amertume disparaisse. En forte concentration, les tannins sont toxiques. De nombreux cas, parfois mortels, d'empoisonnement du bétail en Europe et en Amérique du Nord sont imputables aux glands crus, en particulier à ceux des chênes rouges. Le tannin rend également les pousses et les feuilles de chêne extrêmement vénéneuses. Un grand nombre de plantes renferment des tannins, mais le chêne en contient une proportion particulièrement élevée. On a discontinué l'usage médicinal des tannins dans le traitement de la diarrhée, des hémorroïdes et des brûlures car la quantité absorbée était suffisante pour altérer le foie. On note aussi un lien entre une forte consommation de tannins et certaines formes de cancer. Il est donc nécessaire de porter une attention particulière à l'identification spécifique des chênes et au dégorgement des glands.

À la carte

Pain à la farine de glands et de maïs

125 mL	farine de glands	1/2 tasse
125 mL	farine de maïs	1/2 tasse
30 mL	farine	2 c. soupe
10 mL	poudre à pâte	2 c. thé
2 mL	sel	1/2 c. thé
	1 oeuf	
15 mL	sirop d'érable	1 c. soupe
15 mL	huile	1 c. soupe
125 mL	lait	1/2 tasse

Mélanger ensemble les ingrédients secs. Dans un autre bol, battre l'oeuf et y incorporer le sirop d'érable, l'huile et le lait. Combiner les ingrédients secs et liquides en quelques coups rapides. Verser la pâte obtenue dans un petit moule carré graissé. Mettre au four à 220°C (425°F) pendant 20 minutes environ ou jusqu'à ce que le pain soit ferme au toucher. Servir chaud avec du beurre.

Glands frits

15 mL	huile à friture	1 c. soupe
250 mL	glands doux ou adoucis	1 tasse
	sel au goût	

Faire chauffer l'huile dans un poêlon en fonte jusqu'à ce qu'elle commence à fumer. Ajouter les glands lavés, asséchés et coupés en moitiés. Faire sauter 5 minutes ou jusqu'à ce que les glands soient bien bruns de tous les côtés. Retirer du feu, égoutter sur un essuie-tout et saler au goût. Garder au frais et servir comme amuse-gueule.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les glands étaient une denrée de base de nombreuses tribus indiennes, depuis l'est du Canada jusqu'à la Californie. Les Indiens avaient mis au point des méthodes ingénieuses pour extraire le tannin. L'une d'elles consistait à faire bouillir dans l'eau pendant plusieurs heures les amandes mélangées avec de la cendre; une autre demandait d'enfouir les glands dans la terre

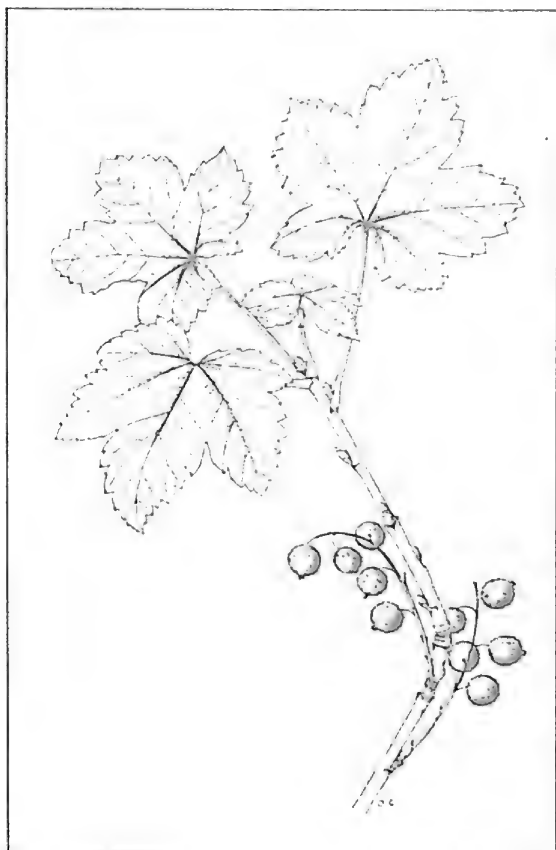
humide pendant plusieurs mois. On pouvait également pulvériser les amandes, les mettre dans un panier et les plonger dans une rivière pour laisser le courant les purger.

Les glands se mangent depuis longtemps dans certaines parties de l'Europe, comme en témoigne l'herboriste John Gerard:

... le gland du grand chêne écarlate est très estimé et fait l'objet d'un commerce au marché de la ville de Salamanque en Espagne, où on en mange, et en de nombreux autres endroits du pays... les glands sont servis comme deuxième plat en Espagne aujourd'hui. (Traduction d'un extrait de Gerard 1633, p. 1345.)

Malgré les nombreux cas attestés d'empoisonnement du bétail (voir l'avertissement), on nourrit encore les porcs avec des glands comme par le passé, en particulier en Europe. Gerard signale que «... les cochons sont engraisés avec les glands, ce qui leur donne une chair dure et sans défauts». (Traduction d'un extrait de Gerard 1633, p. 1341.)

Le chêne fait partie de la même famille que le hêtre (*Fagus grandifolia* Ehrh.), limité au Canada à la région des bois francs qui s'étend de l'île du Cap-Breton à la côte septentrionale de la baie Georgienne. Les faînes du hêtre constituent un très bon succédané du café (voir notre volume *Succédanés sauvages du thé et du café au Canada*).



Comment les reconnaître

Il y a plus de dix espèces de gadelliers, distribuées à travers tout le Canada. La couleur de leurs fruits varient de rouge à bleuté à noir. Quelques-unes des espèces rappellent les variétés cultivées, qui proviennent surtout des espèces européennes. Ainsi, notre gadellier amer (*R. triste* Pall.) ressemble beaucoup au gadellier cultivé (*R. sativum* Syme), espèce souvent plantée dans les jardins en Amérique du Nord. Deux espèces d'ici, le gadellier de l'Hudson (*R. hudsonianum* Richards.) et le gadellier américain (*R. americanum* Mill.), sont étroitement apparentées au cassis ou gadellier noir (*R. nigrum* L.) d'Europe. D'autres espèces sauvages sont assez caractéristiques et n'ont pas d'équivalent cultivé. Certaines espèces, comme le gadellier sanguin (*R. sanguineum* Pursh), et le gadellier doré (*R. aureum* Pursh), ont de très belles fleurs voyantes et sont cultivées pour leurs vertus décoratives plutôt que pour leurs fruits.

Gadelliers sauvages

(Grossulariacées)

Les gadelliers se distinguent des groseilliers, aussi membres du genre *Ribes*, par leurs tiges inermes. Il faut cependant noter que le gadellier lacustre [*R. lacustre* (Pers.) Poir.], dont les branches portent parfois à profusion de petits aiguillons aigus qui peuvent provoquer des réactions allergiques à la peau de certaines personnes, fait exception. Comme chez la plupart des gadelliers cependant, les baies de cette espèce sont petites et poussent en grosses grappes, alors que les groseilles sont généralement grosses et solitaires ou en petites grappes.

En général, les gadelliers sont des arbustes effilés et bas, mais ils peuvent atteindre la hauteur de plusieurs mètres dans des conditions favorables. Les feuilles peuvent être très petites, comme celles du gadellier du désert (*R. cereum* Dougl.) ou atteindre 25 cm de largeur, comme celles du gadellier fétide de l'Ouest (*R. bracteosum* Dougl. ex Hook.). Elles ont en général de

trois à sept lobes palmés, pointus ou arrondis, et rappellent la feuille d'érable. Nombre d'espèces, spécialement celles aux gadelles foncées, ont des feuilles, des rameaux et des fruits qui dégagent une odeur rance de mouffette quand ils sont touchés ou meurtris. Les fleurs, en grappes généralement denses et pendantes, peuvent être brun verdâtre et presque inapparentes, ou rouge vif ou or foncé et très voyantes. Selon les espèces, les gadelles sont sucrées et juteuses ou sèches et insipides; toutefois, aucune n'est dangereuse ou vénéneuse. Nous estimons que les gadelles du gadellier de l'Hudson et celles qui sont noirâtres sont supérieures à celles qui sont bleutées, mais ces dernières sont parfois très savoureuses également.

Où les trouver

Les gadelliers sauvages poussent dans tout le Canada et dans toutes sortes d'habitats, des terrains semi-arides aux forêts denses et humides. Cependant, la plupart des espèces préfèrent les bords de cours d'eau ombragés et les forêts humides. Parmi les espèces très répandues, on retrouve le gadellier amer, le gadellier de l'Hudson, le gadellier américain et le gadellier lacustre. D'autres espèces ont une distribution plus régionale: le gadellier fétide de l'Ouest, le gadellier sanguin et le gadellier du désert ne poussent que dans certaines parties de la Colombie-Britannique, et le gadellier doré ne se retrouve que dans le sud des Prairies.

Comment les accommoder

On mange rarement les gadelles crues, qui sont surettes ou d'un goût assez prononcé. À maturité complète cependant, certains trouvent rafraîchissant d'en manger en petite quantité. Parce qu'elles contiennent beaucoup de vitamine C, elles ont longtemps été en vogue en Europe comme tonique, en particulier pour combattre le rhume et les carences vitaminiques. Elles font des confitures, des gelées, des sirops et des vins excellents.

Pour conserver les gadelles, il est préférable de cueillir des fruits qui sont fermes, secs et pas trop mûrs. On doit les cuire lentement dans juste assez d'eau pour les empêcher de coller ou mieux, dans du jus. Il faut sucrer les fruits une fois cuits et attendris. Les gadelles se congèlent facilement, entières ou en purée, et s'allient très bien aux prunes, aux poires et aux morceaux d'ananas pour composer une salade de fruits au goût très fin. On peut congeler cette salade, après lui avoir ajouté un peu d'acide citrique. Séchées, les gadelles s'emploient dans n'importe quel plat au four qui en demande ou qui fait appel à des raisins secs.

À la carte

Confiture de gadelles rouges et de framboises

750 mL	gadelles sauvages rouges, écrasées	3 tasses
175 mL	eau	$\frac{3}{4}$ tasse
1 L	framboises (sauvages ou cultivées)	4 tasses
1,75 L	sucré	7 tasses
125 mL	pectine liquide	$\frac{1}{2}$ tasse

Cuire les gadelles dans l'eau pendant 10 minutes. Filtrer à travers un tamis ou une chausse à gelée. Remettre le jus dans la casserole et ajouter les framboises et le sucre. Ajouter la pectine et faire bouillir à feu vif pendant une minute puis retirer du feu. Verser dans des pots chauds et stérilisés et sceller. (Donne environ 8 pots moyens.) Cette recette est tirée de *Northern Cookbook* par Eleanor A. Ellis.

Salade de gadelles et d'oranges

500 mL	gadelles sauvages fraîches	2 tasses
	2 grosses oranges, pelées et tranchées	
125 mL	sucré	1/2 tasse
90 g	2 petits sachets de gélatine aromatisée aux framboises	6 oz
250 mL	eau bouillante	1 tasse
500 mL	eau froide	2 tasses

Broyer ensemble les gadelles et les tranches d'oranges. Ajouter le sucre, bien mélanger et mettre au réfrigérateur quelques heures. Dans un bol, dissoudre la gélatine dans l'eau bouillante et ajouter l'eau froide. Incorporer le mélange d'oranges et de gadelles, verser dans un moule et laisser prendre au réfrigérateur. Servir avec du jambon ou du porc. (Donne jusqu'à 10 portions.)

Vin de gadelles noires (sans levure)

750 mL	gadelles noires	3 tasses
500 mL	eau	2 tasses
750 mL	sucré	3 tasses
	quelques raisins secs	

Mettre les gadelles et l'eau dans un grand pot ou une cruche, couvrir et brasser tous les jours pendant 10 jours. Écraser ensuite les gadelles et laisser reposer une semaine en brassant la pulpe tous les jours. Au bout de la semaine, filtrer à travers une chausse à gelée ou plusieurs épaisseurs de gaze sans presser, et sucrer. Laisser fermenter 3 semaines à l'obscurité à la température de la pièce. Passer le liquide et embouteiller en ajoutant une couple de raisins secs dans chaque bouteille, puis boucher. Ne pas boucher hermétiquement tant que la fermentation n'est pas terminée. Laisser vieillir 6 mois. Il s'agit d'une vieille recette écossaise. Note: Pour obtenir un vin plus sec, réduire la proportion de sucre.

Concentré de gadelles noires

Mettre dans une casserole n'importe quelle quantité de gadelles noires lavées avec juste assez d'eau pour les empêcher de coller. Faire cuire à feu moyen en remuant doucement jusqu'à ce que les fruits soient mous et pulpeux, en pressant avec une cuiller de bois. Passer la pulpe et remettre dans la casserole. Ajouter du sucre ou du miel au goût et verser tout d'un trait dans des pots chauds et stérilisés. Fermer hermétiquement et garder au réfrigérateur jusqu'au moment de l'utilisation. On peut faire de délicieuses boissons en diluant cette purée concentrée dans de l'eau chaude ou froide. Les enfants aimeront en boire si elle est diluée avec une eau gazeuse. Elle est très riche en vitamine C et peut se prendre comme tonique durant les mois d'hiver.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Certaines sources prétendent que le nom *Ribes* a pour origine le vieux nom danois du gadellier cultivé *ribs*. Le terme «gadellier» est inconnu en France, où le gadellier noir (*Ribes nigrum*) porte le nom de «cassis». Le fruit de ce gadellier sert à préparer la crème de cassis.

Cette dernière espèce en particulier, et d'autres, sont cultivées couramment et entrent dans la composition de nombreux produits vendus dans le commerce: sirops, gelées, élixirs contre la toux, pastilles contre les maux de gorge, etc. On a toutefois découragé et même interdit la plantation des

gadelliers dans certaines régions de l'Amérique du Nord parce que ces plantes servent d'hôtes alternants à une rouille vésiculeuse responsable de dégâts chez les pins blancs de l'Est et de l'Ouest. Les chercheurs du gouvernement fédéral du Canada ont heureusement mis au point de nouvelles variétés qui sont immunisées contre ce parasite et, depuis, la culture des gadelliers progresse constamment au Canada.

Les Indiens de tout le Canada mangeaient couramment de ce fruit. Ils les mangeaient souvent avec de l'huile, des oeufs de poisson, de la viande ou encore d'autres fruits. Ainsi, les Kwakiutls de la Colombie-Britannique faisaient bouillir les fruits du gadellier fétide avec ceux du salal dans de grosses boîtes en cèdre et les faisaient sécher pendant 4 ou 5 jours. On obtenait ainsi des pains de fruits séchés qu'on gardait l'hiver et qu'on faisait tremper dans l'eau toute une nuit avant de les servir mélangés avec de la graisse d'eulakane (petit poisson huileux), lors de festins. Les invités devaient manger toutes les gadelles de leur assiette, sans quoi il pouvait leur arriver malheur. Certains Indiens (Thompson) de la Colombie-Britannique croyaient que la présence de gadelliers de l'Hudson (*R. hudsonianum*) autour d'un lac révélait la présence de poissons.

Groseilliers sauvages

(Grossulariacées)

Comment les reconnaître

La plupart des botanistes rangent les groseilliers dans le même genre que les gadelliers (*Ribes*), mais certains préfèrent en faire un genre à part, *Grossularia*. Les groseilliers se distinguent aisément des gadelliers par les épines ou les aiguilles de leurs branches. Les gadelliers sont inermes. De plus, les gadelles poussent généralement en grosses grappes, tandis que les groseilles sont solitaires ou en petites grappes.

Les groseilliers sauvages sont faciles à reconnaître étant donné que la plupart ressemblent étroitement aux variétés cultivées. Il y a plusieurs espèces de groseilliers au Canada, toutes arbustives (elles mesurent en général 1 ou 2 m) et décidues. Les feuilles, qui ont entre 2 et 5 cm de largeur, sont palmées et lobées comme celles de l'érable et les branches portent des piquants, souvent de deux types: de petits aiguillons espacés régulièrement le long des branches et de longues épines au noeud des feuilles. Les fleurs sont généralement petites, aux sépales habituellement recourbés et rougeâtres et aux étamines souvent protubérantes. Les baies, de taille variable, contiennent de nombreuses graines et sont tantôt lisses, tantôt duvetées, tantôt couvertes de poils raides. Certaines groseilles sont rougeâtres, d'autres pourprées et d'autres

noires, mais toutes ont une peau translucide. Elles sont juteuses et la plupart sont assez savoureuses à maturité. Les groseilles se caractérisent par la mèche brunâtre qu'elles portent à leur extrémité et qui est en fait le reste du calice de la fleur.

Une des groseilles les plus savoureuses provient de l'espèce *Ribes divaricatum* Dougl. de l'Ouest. Ce groseillier produit des fruits en abondance et serait immunisé contre la rouille. Selon Sturtevant dans *Edible Plants of the World*, le botaniste John Lindley a déclaré au siècle dernier que cette espèce était la plus grande et donnait les meilleurs fruits, parmi toutes celles qu'il avait observées au cours de ses voyages en Amérique.

D'autres groseilliers sont communs dans diverses régions du Canada. Le groseillier hérissé (*R. hirtellum* Michx.), le groseillier lisse (*R. oxyacanthoides* L.), le groseillier velu (*R. setosum* Lindl.), le groseillier noir (*R. irriguum* Dougl.) et le groseillier des chiens (*R. cynosbati* L.) aux fruits armés de piquants. L'espèce *R. lobbii* Gray, qui ne se rencontre au Canada que dans l'extrême sud-ouest de la Colombie-Britannique, se distingue nettement des autres par sa grande fleur cramoisie très voyante. On lui donne couramment le nom de groseillier collant, à cause de ses fruits couverts de poils collants. À maturité, ses groseilles sont sucrées et presque aussi grosses que les groseilles de jardin. Toutes les groseilles des espèces mentionnées varient entre le bourgogne et différentes teintes de mauve à maturité.



Où les trouver

Les groseilliers se rencontrent presque partout au Canada, sauf dans le Grand Nord. Ils s'accommodent d'une gamme d'habitats allant des bois humides aux plateaux rocheux et secs. *Ribes hirtellum* pousse du Manitoba à Terre-Neuve, *R. divaricatum* ne pousse que dans l'ouest de la Colombie-Britannique tandis que *R. oxyacanthoides* est répandu depuis la Colombie-Britannique jusqu'au nord de l'Ontario. *R. setosum* se retrouve dans le sud-est des Prairies, *R. irriguum* dans le centre de la Colombie-Britannique et *R. cynosbati* dans le sud du Québec et de l'Ontario.

Comment les accommoder

Les groseilles sauvages sont toutes comestibles crues ou cuites. S'il est vrai que celles de certaines espèces ont une peau collante et velue, ou encore une odeur prenante, aucune n'est vénéneuse et toutes peuvent servir à faire diverses gelées et confitures. *Ribes divaricatum* et *R. cynosbati* ont des groseilles au goût particulièrement agréable à maturité. Délicieuses en tartes, on peut les accommoder de la même façon que les groseilles de jardin. Il faut les cueillir lorsqu'elles sont bien mûres, sinon leur goût pourrait être un peu âpre. On peut accommoder n'importe quelle groseille sauvage selon les recettes qui suivent.

À la carte

Dessert à la gelée de groseilles et au lait

500 mL	lait	2 tasses
50 mL	sucré	1/4 tasse
30 g	gélatine en poudre	1 oz
500 mL	groseilles, mises en compote et passées	2 tasses
	quelques gouttes d'essence de citron	

Amener le lait à ébullition, le verser dans un bol, lui ajouter la gélatine et le sucre et agiter jusqu'à dissolution complète. Brasser de temps en temps jusqu'à ce que le mélange soit froid et commence à prendre, puis incorporer la compote de groseilles et l'essence de citron. Verser dans des petits moules d'une portion et laisser prendre. Servir froid au dessert. (Donne de 4 à 6 portions.)

Tartelettes aux groseilles

Tapisser les moules à tartelette de pâte ordinaire, piquer avec une fourchette et faire cuire au four à 200°C (400°F) jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Remplir de confiture de groseilles (voir la recette précédente), couronner de meringue et faire dorer au four à 180°C (350°F).

Confiture de groseilles

2 kg	groseilles	4 lb
250 mL	jus de rhubarbe (provenant d'une compote de rhubarbe)	1 tasse
	1 bouquet de fleurs de sureau pour parfumer (facultatif)	
2 kg	sucré	4 lb

Nettoyer et laver les groseilles. Les mettre dans une marmite ou une grande casserole avec le jus de rhubarbe et les fleurs de sureau attachées en bouquet, si désiré. Cuire jusqu'à ce que les groseilles soient tendres (de 10 à 15 minutes). Ajouter le sucre, amener à ébullition en brassant et faire bouillir encore pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la confiture prenne à l'essai. Retirer le bouquet, puis verser dans des pots chauds et stérilisés. Sceller et entreposer au frais. (Donne une dizaine de pots moyens.)

Compote de groseilles

1 L	groseilles	4 tasses
125 mL	jus d'ananas	1/2 tasse
750 mL	sucré	3 tasses

Mettre dans une marmite les groseilles lavées et nettoyées. Ajouter le jus et amener à ébullition en brassant. Ajouter le sucre lorsque le liquide bout et faire bouillir jusqu'à ce que le tout soit épais et clair (de

15 à 20 minutes), en brassant continuellement. Retirer du feu, laisser refroidir et verser dans des pots chauds et stérilisés. Cette compote au goût un peu âpre agrmente très bien les viandes et le fromage "cottage". (Donne environ 5 pots moyens.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les groseilliers sont largement cultivés en Grande-Bretagne et le sont assez couramment dans certaines parties de l'Amérique du Nord. On a mis au point des centaines de variétés à partir des espèces de l'Ancien et du Nouveau Monde.

Les Indiens mangeaient couramment nos groseilles sauvages, fraîches et à l'occasion séchées. Ils les mélangeaient parfois à d'autres fruits ou à divers types de racines comestibles avant de les faire sécher. Les Bella-Coola de la côte de la Colombie-Britannique appréciaient beaucoup une sauce préparée à partir des fruits de *R. divaricatum* encore verts et de quelques feuilles du même groseillier.

Les Indiens utilisaient souvent les aiguilles de groseilliers pour ouvrir les furoncles, pour enlever les échardes et pour se tatouer. Les membres de certaines tribus en faisaient des hameçons. Les Salish des détroits, de l'île Vancouver, attachaient ensemble, avec des racines de groseilliers, les filets à saumon qu'ils tendaient entre leurs bateaux.

Caryers

(Juglandacées)

Autres noms

C. ovata est appelé caryer ovale et aussi arbre à noix piquées, noyer tendre; *C. cordiformis* est appelé caryer cordiforme et aussi noyer amer.

Comment les reconnaître

On rencontre six espèces de caryers au Canada et toutes ont une distribution très restreinte. Ce sont des arbres décidus de taille moyenne aux racines très profondes, au tronc droit et à la ramure ouverte et étalée. L'écorce des jeunes arbres, lisse et grise, devient écailleuse ou rugueuse avec l'âge. Les feuilles de caryers, comme celles de leurs cousins les noyers, sont composées-pennées et ont de 5 à 11 folioles ovales acuminées et dentées. Les fleurs des deux sexes sont portées sur le même arbre en grappes distinctes. Les fleurs femelles se transforment en noix comestibles encloses dans un brou semi-ligneux qui se fend en partie ou en totalité à maturité. L'écale, contrairement à celle des noix, est relativement lisse et dépourvue de sillons profonds.

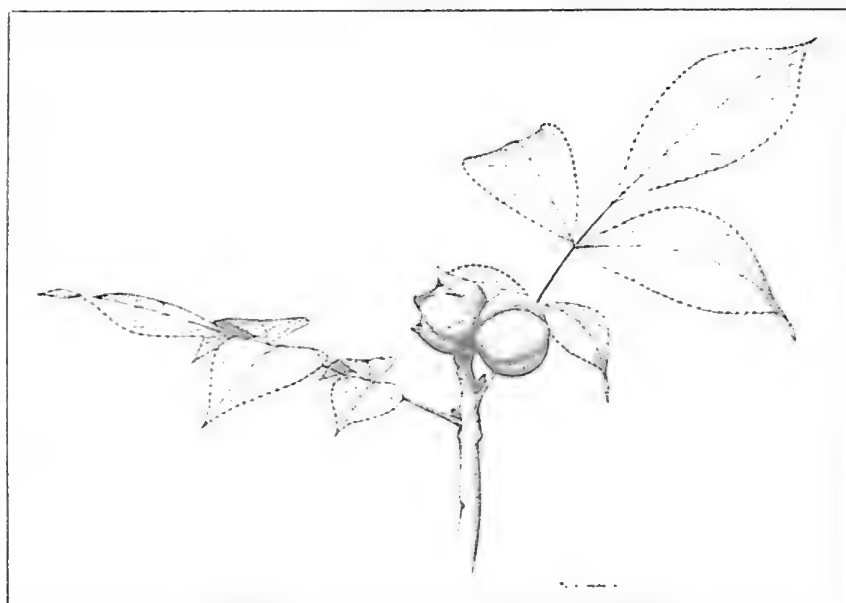
L'espèce la plus importante pour ses noix comestibles est le caryer ovale [*Carya ovata* (Mill.) K. Koch]. L'écorce de cette espèce est déchiquetée et se détache en lanières, ce qui donne à l'arbre une apparence bien particulière. Les feuilles comprennent généralement 5 et parfois 7 folioles. Le brou des noix est épais et ligneux, se fendant jusqu'à la base à maturité. La coquille est assez épaisse et dure. Au Canada, les autres caryers donnant des noix comestibles sont: le caryer lacinié [*C. laciniosa* (Michx. f.) Loud.], aux noix à brou et à coquille épaisse, aux feuilles à 7 folioles, généralement, et à l'écorce lamellée comme l'espèce précédente; le caryer tomenteux (*C. tomentosa* Nutt.), à l'écorce mince et pubescente et aux noix dont le brou est plus mince que celui des espèces précédentes. Le caryer glabre [*C. glabra* (Mill.) Sweet], le caryer jaune [*C. ovalis* (Wang) Sarg.], considéré parfois comme une variété du caryer glabre, et le caryer cordiforme [*C. cordiformis* (Wang.) K. Koch] sont moins importants. Ces espèces sont toutes décrites en détail dans le livre *Arbres indigènes du Canada* de R. C. Hosie. Certaines espèces sont très variables et ont tendance à s'hybrider entre elles, ce qui rend l'identification extrêmement difficile dans certains cas.

Où les trouver

Le caryer ovale croît dans les riches sols humides de l'extrême Sud ontarien, en particulier au nord du lac Érié, et sa distribution s'étend vers le nord, dans le Québec, le long de la vallée du Saint-Laurent. La distribution du caryer cordiforme est à peu près la même. La distribution des autres espèces est restreinte puisqu'on ne les retrouve que dans quelques endroits de la forêt décidue qui entoure le lac Érié, mêlées généralement à d'autres feuillus. Toutes ces espèces connaissent une distribution beaucoup plus vaste aux États-Unis. Ainsi, le caryer ovale pousse dans tout l'est des États-Unis depuis le Texas et le Nebraska jusqu'à l'océan Atlantique.

Comment les accommoder

Les noix des caryers ont une grande importance économique. La pacane provient d'un caryer de l'est des États-Unis, le pacanier



[*C. illinoensis* (Wang.) K. Koch], mais malheureusement son plus proche parent au Canada, le caryer cordiforme, produit des fruits trop amers pour être comestibles. Les noix des autres espèces, en particulier celles des caryers ovale, lacinié et tomenteux, sont comestibles et s'apprêtent d'une infinité de façons. On peut se contenter de les ouvrir avec un marteau ou une pierre pour les manger nature ou on peut en faire toutes sortes de desserts et de friandises. Vous trouverez très particulier leur goût doux et agréable. Essayez-les dans n'importe quelle recette qui demande des noix ou des pacanes; leur saveur est différente et, selon plusieurs, supérieure à celles des produits vendus dans le commerce.

C'est une fois qu'elles sont tombées au sol, à l'automne ou même au printemps suivant, qu'il est préférable de ramasser les noix de caryer. Comme les écureuils, les oiseaux et les porcs en sont friands, il est parfois difficile de leur faire concurrence. Les noix sont une excellente source de protéines, d'hydrates de carbone, de matières grasses et de fer et ont une forte teneur en phosphore.

À la carte

Boules de Noël aux noix de caryer

500 mL	noix de caryer	2 tasses
500 mL	dattes	2 tasses
50 mL	miel	$\frac{1}{4}$ tasse
30 mL	rhum	2 c. soupe

Hacher les noix et les dattes séparément au mélangeur. Mélanger ensuite les dattes et la moitié des noix. Ajouter le miel et le rhum et bien brasser. Faire des boulettes et les rouler dans le reste des noix hachées. Mettre au réfrigérateur et servir froid. Dessert facile à faire et toujours apprécié dans le temps des Fêtes. (Donne entre 2 et 3 douzaines de boules.)

Biscuits aux noix de caryer

125 mL	beurre ramolli	1/2 tasse
250 mL	cassonade	1 tasse
175 mL	morceaux de noix de caryer	3/4 tasse
	1 oeuf, battu	
250 mL	farine	1 tasse
2 mL	vanille	1/2 c. thé
	quelques moitiés de noix	

Mettre le beurre en crème avec la cassonade. Ajouter les noix, l'oeuf, la farine et la vanille et bien mélanger. Mettre sur une plaque à biscuits graissée par petites cuillérées, en espagant les biscuits de 3 cm, et déposer une demi-noix sur chacun. Mettre au four de 10 à 12 minutes à 180°C (350°F) (Donne 2 douzaines de petits biscuits.)

Tarte au hachis de canneberges et de noix de caryer

	pâte pour une tarte à deux croûtes	
175 mL	noix de caryer	3/4 tasse
125 mL	raisins secs	1/2 tasse
250 mL	canneberges fraîches	1 tasse
	2 pommes moyennes, tranchées	
15 mL	farine	1 c. soupe
5 mL	cannelle	1 c. thé
2 mL	muscade	1/2 c. thé
250 mL	sucré	1 tasse
50 mL	eau bouillante	1/4 tasse
15 mL	beurre	1 c. soupe
	crème fouettée <i>ou</i> crème glacée (facultatif)	

Tapisser le moule à tarte avec de la pâte. Au mélangeur, hacher *séparément* les noix, les raisins secs, les canneberges et les pommes. Mélanger dans un bol. Incorporer tous les autres ingrédients secs. Verser l'eau bouillante sur le mélange et étendre le tout sur le fond de tarte, garnir de noix de beurre et ajouter sur le dessus une abaisse ou des lanières de pâte. Mettre au four à 220°C (425°F) pendant 15 minutes, puis à 190°C (375°F) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée. On peut la servir avec de la crème fouettée *ou* de la crème glacée.

Gâteau aux noix de caryer

	7 jaunes d'oeufs moyens (8 petits)	
250 mL	sucré	1 tasse
	7 blancs d'oeufs moyens (8 petits)	
750 mL	noix de caryer, bien moulues	3 tasses
10 mL	cognac (1 ^{re} quantité)	2 c. thé
50 mL	beurre ramolli	1/4 tasse
250 mL	sucré à glacer	1 tasse
50 mL	café chaud, très fort	1/4 tasse
15 mL	cognac (2 ^e quantité)	1 c. soupe
2 mL	essence de vanille (facultatif)	1/2 c. thé

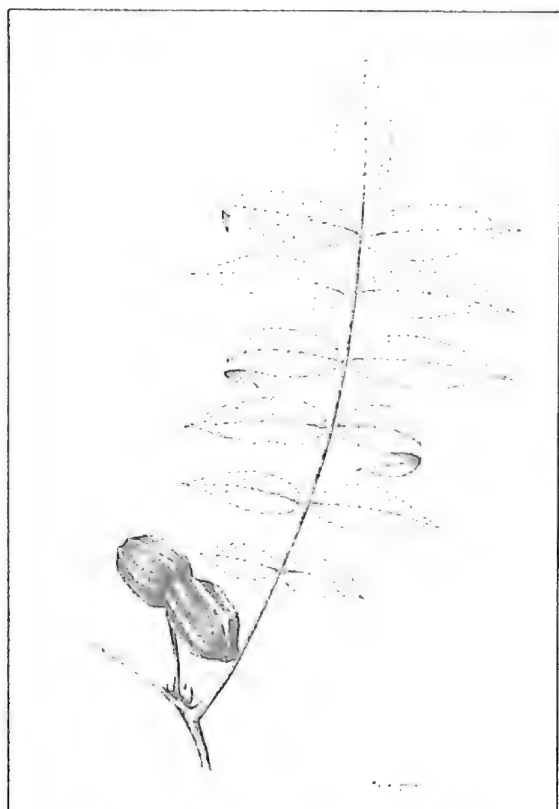
Mettre les jaunes d'oeufs en crème avec le sucre. Dans un autre bol, battre les blancs d'oeufs en neige et les ajouter au premier mélange. Incorporer les noix et le cognac (1^{re} quantité) puis verser le mélange dans un moule tubulaire. Mettre au four à 140°C (275°F) une heure environ ou jusqu'à ce que le gâteau reprenne sa forme au toucher. Laisser tiédir sur une grille. Pendant ce temps, préparer la glace au café; mettre le beurre en crème avec le sucre à glacer et incorporer, petit à petit, le café, le cognac (2^e quantité) et l'essence de vanille si désiré. Brasser jusqu'à ce que le mélange soit assez épais, puis l'étendre sur le gâteau refroidi. (Donne de 6 à 8 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Selon Euell Gibbons dans *Stalking the Wild Asparagus*, les Indiens de nombreuses tribus préparaient un «lait» en écrasant les noix de caryer non écalées et en les faisant bouillir dans l'eau. Le liquide laiteux obtenu servait d'aliment et de condiment. Les premiers colons utilisèrent également l'huile et le «lait» de caryer. On entaillait autrefois les caryers de la même manière que les érables pour recueillir leur sève sucrée.

Le bois du caryer est extrêmement lourd, dur et fort, mais résiste mal à la carie. On l'utilise dans la fabrication de manches d'outils, de rayons de roues, d'ares, de skis et d'autres articles demandant un bois très fort. Les colons de l'Ouest transportaient souvent du bois de caryer dans leurs chariots bâchés pour pouvoir réparer, en cours de route, les roues, les attelages et les autres pièces de bois de leur véhicule.

On recherche beaucoup le bois et l'écorce des caryers, en particulier du caryer ovale, pour fumer les viandes. Le bacon et le jambon fumés au caryer sont vendus partout en Amérique du Nord et les biftecks cuits sur un feu de bois de caryer ont une saveur exceptionnelle. Malheureusement, on a tellement exploité certaines espèces de caryer pour leur bois précieux qu'elles sont menacées de disparaître dans certaines régions.



Autres noms

Le noyer cendré est également connu sous les noms de noyer gris, noyer tendre et arbre à noix longues.

Comment les reconnaître

On connaît environ quinze espèces de noyers dans le monde. De ce nombre, seulement deux, le noyer noir et le noyer cendré, sont indigènes au Canada, bien que le noyer commun d'Europe (*J. regia* L.) soit souvent planté comme arbre d'ornement. Cette dernière espèce produit les noix vendues dans le commerce sous le nom de "noix de Grenoble".

Comme le noyer commun d'Europe, le noyer noir et le noyer cendré sont des arbres de taille petite à moyenne (le noyer noir étant quelque peu plus grand que le noyer cendré), à grosses branches étalées et à l'écorce rugueuse et crevassée. Les feuilles sont grandes, alternes et composées-pennées, à folioles lancéolées et finement dentées, au nombre de 15 à 23 chez le noyer noir et de 11 à 17 chez le noyer cendré. Chez le noyer noir, la foliole terminale, beaucoup plus petite que les autres, manque souvent, tandis que la foliole terminale de la feuille du noyer cendré est relativement grosse. Les fleurs sont unisexuées et portées séparément

Noyer noir et noyer cendré

(Juglandacées)

sur le même arbre. Les fleurs staminées sont portées en chatons pendants et les fleurs pistillées, en grappes courtes et pauciflores. Les fleurs femelles se transforment en grandes noix comestibles, à coquille dure entourée d'un brou épais. Les noix du noyer noir sont sphériques, à brou pubescent et à coquilles profondément sillonnées mais sans arêtes vives. Les noix du noyer cendré ont un brou visqueux et très pubescent et une coquille marquée de sillons accentués: elles sont près de deux fois plus longues que larges.

Où les trouver

Le noyer noir ne pousse naturellement qu'en sols riches et profonds, mêlé à d'autres feuillus, dans la partie la plus méridionale et la plus chaude de l'Ontario. Toutefois, on le plante souvent comme arbre d'ornement dans les jardins, parfois assez loin au nord de son aire de distribution naturelle. Les noyers cendrés croissent dans des endroits divers dans le sud de l'Ontario et le sud du Québec, dans la plaine du Saint-Laurent et dans la vallée du Saint-Jean au Nouveau-Brunswick.

Comment les accommoder

Les noix de nos deux noyers sont riches et savoureuses. Si l'amande du noyer noir est parfois difficile à extraire de la coquille, elle en vaut bien l'effort. Bien des gens, et nous en sommes, préfèrent les noix du noyer noir aux noix de Grenoble. Comme ces dernières, on peut les accommoder dans des recettes ou les manger comme amuse-gueule. On en fait un usage commercial dans la crème glacée, mais rien ne peut remplacer un bol de crème glacée maison aux noix de noyer noir arrosée de sirop d'érable.

Les noix du noyer cendré ont une coquille dure, mais l'amande s'en sépare facilement. Elles sont sucrées et délicieuses et aussi très huileuses. On peut extraire cette huile en éminçant les amandes ou en les pressant, puis en les faisant mijoter dans un peu d'eau. On peut alors facilement retirer l'huile qui surnage. Essayez-la dans une salade. On peut faire mariner les noix encore vertes et tendres, dans le vinaigre, le sucre et les épices, comme on le fait pour les noix de Grenoble. On prétend que les noix sont assez vertes pour être marinées si on peut faire passer sans difficulté une aiguille à tricoter à travers le brou, l'écorce et l'amande. Avant le marinage, il faut les ébouillanter et les frotter pour enlever l'épais duvet qui recouvre le brou. Ces noix marinées sont un excellent condiment pour la viande en hiver.

Il faut garder les noix dans un endroit frais et sec, parce qu'elles ont tendance à rancir rapidement à la chaleur.

Avertissement

On recommande de consommer les noix avec modération car, d'après Lewis et Elvin-Lewis dans leur ouvrage *Medical Botany*, elles renferment un produit chimique pouvant avoir des effets néfastes sur le sang. Les feuilles, l'écorce ainsi que les noix (avec leur brou) du noyer noir ont longtemps été utilisées en Europe dans le traitement des dermatomycoses (maladies de la peau causées par des fungus). Les tisanes faites à partir de l'écorce ont un effet purgatif.

À la carte

Noix à la cannelle

250 mL noix	1 tasse
250 mL amandes blanchies	1 tasse
2 blancs d'oeufs	
125 mL sucre	1/2 tasse
30 mL cannelle	2 c. soupe

Mélanger les noix et les amandes dans un bol. Ajouter les blancs d'oeuf, battus légèrement, et en imprégner toutes les noix et amandes avec les doigts. Ajouter le sucre et la cannelle, mélangés ensemble, et brasser jusqu'à ce que les noix et les amandes soient enrobées. Secouer pour retirer l'excédent de sucre, puis étaler sur une plaque à biscuits huilée. Mettre au four à 150°C (300°F) pendant 10 à 15 minutes.

Noix salées

500 mL noix	2 tasses
15 mL huile végétale	1 c. soupe
5 mL sel	1 c. thé

Mettre les noix dans un bol avec l'huile et brasser légèrement. Étendre sur une plaque à biscuits, saupoudrer de sel et mettre au four à 150°C (300°F) pendant 10 minutes en les remuant de temps en temps.

Noix fumées au caryer

250 mL noix	1 tasse
30 mL beurre, fondu	2 c. soupe
2 mL sel	1/2 c. thé

Badigeonner les noix avec le beurre fondu. Les saler et les mettre sur une feuille d'aluminium que l'on placera au-dessus de la fumée de caryer pendant 20 minutes. Les noix fumées au caryer sont celles que nous préférons comme amuse-gueule à l'apéritif et se préparent aisément lorsqu'on fait des grillades de viande ou de saumon au barbecue. Si vous ne pouvez fumer vos noix, utilisez du sel à saveur de caryer, étendez-les sur une plaque à biscuits et faites-les rôtir au four à 150°C (300°F) pendant 20 minutes.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les Indiens de nombreuses tribus étaient friands de noix. Les Iroquois en écrasaient les amandes et les mélangeaient avec de la farine de maïs, des haricots et des baies pour en faire des pains. Ils extrayaient l'huile des noix en les broyant puis en les faisant bouillir. Ils en assaisonnaient le pain, les citrouilles, les courges et d'autres aliments, et en faisaient un fixatif capillaire, pur ou mélangé avec de la graisse d'ours. Les restes de noix broyées et la pulpe servaient à enrichir les bouillies de farine de maïs ou les soupes au maïs.

On peut recueillir la sève des noyers comme celle des érables pour en faire un sirop, étant donné qu'elle est sucrée.

Les brous des noix du noyer noir s'utilisent sans mordant pour faire une des plus vieilles teintures brun foncé ou noires d'Amérique du Nord. Les brous des noix du noyer cendré donnent une teinture havane pâle ou foncé. Durant la guerre de Sécession, un grand nombre d'uniformes de soldats du Sud étaient teints de façon artisanale avec ces brous.

Le bois du noyer noir est fort, dur et bien approprié pour la construction de bateaux, l'ébénisterie et les travaux de décoration intérieure, à cause de son grain fin et de sa très belle surface une fois polie. Le bois du noyer cendré, plus tendre, sert parfois également pour les boiseries et la construction de bateaux.

Comment le reconnaître

Le mûrier est un petit arbre décidu au tronc court et à la ramure dense et arrondie qui dépasse rarement 10 m de hauteur. L'écorce brun rougeâtre se détache en longues plaques écailleuses. Les feuilles jaune-vert mesurent jusqu'à 12 cm de long et sont plus larges près de la base. Elles sont simples, dentées, acuminées sans lobes ou à lobes de formes variées. Le pétiole est long et mince; il se divise en trois nervures proéminentes à la base du limbe. Les fleurs mâles et femelles sont portées en grappes distinctes ou parfois mixtes et s'épanouissent avant ou en même temps que les feuilles. Les fruits, de vraies mûres par opposition aux mûres des ronces, ressemblent à ces dernières et mesurent environ 2,5 cm de long; leur couleur va du rouge foncé au noir. Ils sont juteux et savoureux.

Le mûrier rouge est la seule espèce indigène qui pousse au Canada, mais on peut également retrouver, à certains endroits, le mûrier blanc (*M. alba* L.) originaire d'Extrême-Orient. Ses feuilles sont plus lustrées que celles du mûrier rouge et leur partie inférieure est lisse au lieu d'être pubescente comme c'est le cas chez l'autre espèce. Sa mûre est généralement blanchâtre ou rougeâtre.

Où le trouver

Le mûrier rouge ne pousse à l'état naturel que dans la zone de forêts décidues de l'extrême sud de l'Ontario. Il s'est toutefois acclimaté ailleurs dans le sud du Canada, où

on le plante pour sa beauté et pour ses fruits. On en retrouve qui sont retournés à l'état sauvage dans certaines régions du sud de l'Ontario et de la Colombie-Britannique. Le mûrier rouge préfère les sols riches et humides et croît généralement en compagnie d'autres feuillus. Le mûrier blanc est aussi retourné à l'état sauvage dans certaines régions de l'Ontario.

Comment l'accueillir

À maturité, les mûres sont juteuses et sucrées. Elles sont délicieuses nature, pressées en jus ou cuites en dessert. Très recherchées autrefois par les Indiens et les colons, elles sont aujourd'hui injustement négligées. Ces fruits sont faciles à reconnaître, puisque ce sont les seules mûres qui poussent sur les arbres. Souvent très abondantes, elles ne mûrissent pas toutes en même temps. Si un mûrier pousse près de chez vous, vous pourrez profiter de ses fruits pendant plusieurs semaines. Les mûres tombant très facilement, on peut les recueillir en secouant légèrement les branches au-dessus d'un drap qu'on aura étendu sur le sol.

Bien des gens préfèrent les apprêter en tartes. Certains aiment mélanger les mûres avec d'autres fruits plus acides comme les groseilles ou les cerises, mais c'est une

Mûrier rouge

(Moracées)



question de goût. Pour tout emploi en cuisine, il faut cueillir les mûres quand elles sont à maturité complète, alors que leur saveur et leur arôme sont les meilleurs. Les mûres se congèlent et se séchent facilement, comme les raisins; on peut alors s'en servir dans les muffins et les gâteaux aux fruits.

Avertissement

Il ne faut pas manger les fruits crus avant qu'ils ne soient mûrs. En effet, les fruits verts ainsi que la sève laiteuse contenue dans les feuilles et les tiges des mûriers rouges sont toxiques et peuvent causer des désordres gastriques. Certains individus sensibles peuvent souffrir de dermatite après avoir touché aux feuilles ou aux tiges.

À la carte

Gelée de mûres

1 L	mûres rendues à maturité	4 tasses
1 L	mûres quelque peu vertes	4 tasses
500 mL	eau	2 tasses
	sucré	

Faire mijoter à feu moyen les mûres avec l'eau dans une marmite, en brassant fréquemment, jusqu'à ce qu'elles soient ramollies. Passer à travers une chausse à gelée

pendant la nuit ou jusqu'à ce que cesse l'égouttement. Mesurer le jus et le remettre dans la casserole avec un volume égal de sucre. Amener à ébullition et faire bouillir en agitant constamment pendant 5 minutes environ ou jusqu'au stade de gelée. Verser dans des pots chauds et stérilisés et sceller. Conserver au frais. (Donne environ 8 pots moyens.)

Tarte aux mûres

pâte pour une tarte à deux croûtes		
750 mL	mûres	3 tasses
250 mL	sucré	1 tasse
50 mL	farine	1/4 tasse
2 mL	sel	1/2 c. thé
25 mL	beurre	1 1/2 c. soupe

Tapisser le fond d'une assiette à tarte avec la pâte de votre choix et la piquer avec une fourchette. Verser les mûres lavées et équeutées. Mélanger ensemble le sucre (en utiliser un peu moins si on le désire), la farine et le sel et saupoudrer sur les mûres. Garnir de quelques noix de beurre, couvrir de la croûte et sceller les bords avec un peu d'eau. Piquer le dessus de la tarte pour permettre à la vapeur de s'échapper, et mettre au four à 200°C (400°F) pendant 40 minutes environ ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Fondant aux mûres

150 mL jus de mûres	2/3 tasse
500 mL sucre	2 tasses
30 mL beurre	2 c. soupe

Cuire légèrement 375 mL (1½ tasse) de mûres, les écraser et les passer à travers un tamis très fin ou une chausse à gelée pour recueillir le jus. Mélanger le sucre et le beurre au jus. Faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que tout le sucre soit dissous. Amener à ébullition sur un feu moyen et laisser bouillir *sans brasser* jusqu'à ce qu'un thermomètre à bonbon atteigne le stade de balle molle soit 115°C (240°F). Retirer du feu. Laisser tiédir, puis battre avec une cuiller jusqu'à ce que le fondant perde son fini luisant. Presser dans un moule beurré et couper en carrés avant que le fondant ne durcisse. Conserver dans un récipient hermétiquement fermé ou au congélateur parce que ces fondants sèchent rapidement au contact de l'air.

On peut remplacer le jus de mûres par celui d'autres fruits sauvages pauvres en pectine, comme le jus du fruit des sureaux, le jus de petites poires, de framboises, de bleuets, de mûres de ronces ou de pommes de mai. Recette tirée de «Wild Harvest» par Constance Conrader, dans *Wisconsin Trails*.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

De nombreuses plantes ayant une importance économique, comme le figuier (*Ficus*), l'arbre à pain (*Artocarpus*), le houblon (*Humulus*) et le chanvre (*Cannabis*), appartiennent à la famille du mûrier (Moracées).

Le bois du mûrier est lourd, dur et à fil droit. On s'en sert peu, mais il est très durable et précieux pour faire des poteaux, des tonneaux et construire des bateaux.

Le feuillage du mûrier blanc constitue un des principaux aliments du ver à soie; on a donc cultivé cet arbre pendant des siècles au Japon et en Chine autant pour l'élevage du ver à soie que pour les fruits qu'il donne. On l'a introduit en Amérique du Nord, il y a plus de deux cents ans, dans le but d'entreprendre l'élevage du ver à soie en Nouvelle-Angleterre, mais la tentative ne s'est pas avérée rentable. Le mûrier blanc s'est établi rapidement et s'est répandu depuis lors dans la majeure partie de l'est de l'Amérique du Nord.



Comment les reconnaître

Les nénuphars à plusieurs sépales sont faciles à reconnaître parce qu'ils poussent généralement dans la partie peu profonde des lacs et des étangs. Leurs feuilles flottent généralement sur l'eau et sont reliées par un long pétiole souple à un rhizome charnu enfoui dans la boue du fond. On trouve à l'occasion des nénuphars qui poussent dans la boue humide plutôt que dans l'eau. Les pétioles sont alors plus courts et les feuilles plus dressées. Le limbe des feuilles de nénuphars est caoutchouteux et cordiforme et le pétiole s'attache au fond du sinus. De taille très variable, les feuilles peuvent atteindre près de 50 cm de long. Les fleurs sont grandes et voyantes et semblent presque artificielles. Elles ont deux séries de bractées externes, ou sépales: une est caoutchouteuse et verdâtre, l'autre est cireuse et jaune vif (rarement à teinte rougeâtre). Les pétales sont petits et peu apparents. Au centre de la fleur, de nombreuses étamines rougeâtres ou pourprées entourent un pistil robuste et éblouissant. À mesure que les fruits mûrissent, les pétales et les sépales pourrissent en laissant une grande capsule verte et charnue remplie de nombreuses graines. À la longue, la chair du fruit se désintègre et libère les graines comestibles.

Trois autres espèces de nénuphars poussent au Canada, et toutes se ressemblent, mais leurs fleurs sont plus petites que celles de *N. polysepalum*. Leurs graines, toutefois, s'accoutument de la même façon.

Nénuphar à plusieurs sépales et nénuphar-lotus

(Nymphaeacées)

Le nénuphar-lotus est une plante également aquatique, aux grandes feuilles arrondies qui mesurent parfois plus de 50 cm de diamètre. Elles se dressent généralement au-dessus de la surface de l'eau, portées en leur centre par un long pétiole. Les fleurs poussent également au-dessus de l'eau: grandes, solitaires et jaune pâle, elles ont nombre de sépales et de pétales. Les graines sont dures et de la taille d'une noisette. Elles sont encastrées à la surface d'un réceptacle en forme de corniche d'un diamètre de 10 cm environ dont la face supérieure est perforée à l'endroit où se trouvent les graines.

Où les trouver

Le nénuphar à plusieurs sépales est limité à la Colombie-Britannique et à l'Alberta. Toutefois, les espèces qui lui sont apparentées poussent dans les lacs, les étangs et les marécages à travers le Canada. Le nénuphar-lotus est assez rare et ne se rencontre que dans les étangs et au bord des lacs de l'extrême sud de l'Ontario. Vers le sud, la distribution du nénuphar-lotus atteint les tropiques.

Comment les accommoder

Nous vous conseillons de préparer les graines des nénuphars en suivant la méthode des Indiens, soit en les faisant griller dans une poêle à frire jusqu'à ce qu'elles gonflent et s'ouvrent légèrement, un peu comme les grains de maïs. On peut alors les manger telles quelles ou les broyer en farine pour faire du pain ou de la bouillie, ou pour épaissir les soupes.

Les graines du nénuphar-lotus sont faciles à extraire des grands réceptacles aplatis. Lorsque les graines sont jeunes, la peau est assez molle et facile à enlever. On peut manger les graines à ce stade, crues ou cuites. Pour certaines gens, elles rappellent les châtaignes par leur saveur et leur texture.

Lorsque les graines sont bien mûres, la coquille externe est dure et épaisse et il faut faire tremper les graines dans l'eau chaude ou les faire griller sur le feu pour que l'amande se détache à l'intérieur. On peut alors broyer les graines et enlever les

morceaux de coquilles dures à la main ou par vannage. Les amandes mûres se mangent nature ou encore bouillies, cuites ou rôties, puis moulues en farine pour faire du pain ou épaissir des soupes.

Il est préférable de se rendre en canot ou dans une embarcation quelconque pour cueillir les fruits des deux plantes. On peut parfois ramasser les graines de lotus l'hiver, aux endroits où il n'y a pas beaucoup de neige, en se déplaçant sur la glace des lacs, puisque les fruits poussent au-dessus de l'eau.

Les graines de ces deux espèces, une fois extraites et séchées, peuvent être gardées dans un endroit frais et sec pendant un temps considérable; elles constituent d'excellents aliments de survie pour les campeurs et les excursionnistes.

À la carte

Riz aux graines de lotus à la chinoise

125 mL	graines de lotus	1/2 tasse
1 L	eau	4 tasses
250 mL	riz cru	1 tasse
30 mL	sucré	2 c. soupe
2 mL	poudre de gingembre	1/2 c. thé

Faire tremper les graines de lotus dans de l'eau chaude, puis enlever leur coquille. Les laver et les mettre dans une casserole avec l'eau. Amener à ébullition, puis réduire le feu et faire mijoter lentement pendant une heure. Laver le riz et l'ajouter aux graines. Faire mijoter le tout jusqu'à ce que le riz soit tendre. Ajouter le sucre et le gingembre et mélanger; servir chaud. Ce plat est meilleur avec du riz glutineux, vendu dans certaines épiceries chinoises. (Donne 4 portions.)

Graines de lotus rôties

250 mL	graines de lotus	1 tasse
15 mL	beurre, fondu	1 c. soupe
2 mL	sel	1/2 c. thé

Faire tremper les graines de lotus dans de l'eau chaude et enlever les coquilles externes. Mélanger les graines au beurre fondu et salé. Étendre sur une plaque à biscuits et faire rôtir au four à 150°C (300°F) pendant une heure ou jusqu'à ce que les amandes soient bien dorées. Servir chaud ou froid comme amuse-gueule.

Graines de nénuphar grillées

25 mL	huile végétale	1 1/2 c. soupe
500 mL	graines de nénuphar extraites de fruits mûrs	2 tasses
	sel au goût	

Dans un poêlon en fonte, chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle commence à grésiller. Ajouter les graines de nénuphar, préalablement lavées pour enlever la pulpe, puis séchées au soleil. Cuire à feu doux, en secouant le poêlon continuellement ou en remuant sans arrêt pour empêcher les graines de brûler. En peu de temps, les graines enfleront et la peau externe se fendillera. Vous pouvez saler les graines et les manger comme amuse-gueule ou les moulinier en farine dans un mélangeur ou entre deux pierres plates.

Bouillie aux graines de nénuphar

750 mL	eau	3 tasses
5 mL	sel	1 c. thé
250 mL	farine de graines de nénuphar	1 tasse

Dans une casserole, amener l'eau à ébullition après l'avoir salée. Ajouter la farine (voir la recette précédente) en remuant et faire bouillir à feu vif pendant 15 minutes environ en brassant constamment. Faire cuire à feu doux pendant à peu près une heure en brassant à l'occasion pour empêcher la bouillie de coller. Servir chaud au petit déjeuner avec des raisins secs ou des baies, du lait, du sucre ou du miel, au goût. Cette bouillie est excellente en camping. On peut laisser refroidir les restants, les trancher et les faire frire dans la graisse de bacon pour le repas du soir. (Donne 2 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les graines de nénuphar extraites des fruits adultes sont nourrissantes et savoureuses. C'était un élément important de l'alimentation des Indiens de la Californie, en particulier des Klamaths. Chaque été, ces Indiens passaient plusieurs jours à ramasser les fruits mûrs des nénuphars dans le marais Klamath qui aurait déjà contenu au moins 1000 hectares (10000 acres) de nénuphars ou *wokas*, comme on les appelait. On ramassait les fruits dans des poches et on les laissait sécher quelques jours. Les graines étaient ensuite extraites et entreposées.

On trouve dans de nombreux livres sur les plantes comestibles que les rhizomes charnus et épais des nénuphars à plusieurs sépales sont bons à manger et nourrissants. Toutefois, après les avoir essayés, préparés de diverses façons, nous les avons toujours trouvés amers et immangeables. D'autres personnes ont eu la même expérience que nous. D'autre part, les rhizomes tubéreux bouillis du nénuphar-lotus sont apparemment très agréables au goût et seraient presque aussi bons que les pommes de terre douces. En outre, les jeunes pétioles et les pousses du nénuphar-lotus feraient un bon légume.

Ces deux nénuphars sont apparentés au grand nénuphar d'ornement qu'on a introduit dans toute l'Amérique du Nord.

Le nénuphar-lotus d'Amérique du Nord est cousin du célèbre lotus sacré d'Orient (*Nelumbo nucifera* Gaertn.) dont les graines et les rhizomes constituent un aliment important dans le Sud-Est asiatique. Cette espèce aux grandes fleurs roses est aujourd'hui cultivée localement dans certaines régions d'Amérique du Nord. Ses graines et ses tubercules se vendent couramment dans les épiceries chinoises de nos villes.

Amélanchiers

(Rosacées)

Autre nom

Le fruit des amélanchiers s'appelle ordinairement petite poire.

Comment les reconnaître

On trouve au moins quinze espèces d'amélanchiers au Canada. La plus abondante et celle qui porte les meilleurs fruits est sans contredit l'amélanchier à feuilles d'aulne (*Amelanchier alnifolia* Nutt.), espèce très variable de l'Ouest. On retrouve d'autres espèces importantes dans l'Est: *Amelanchier canadensis* (L.) Medic., *A. arborea* (Michx.) Fern., *A. stolonifera* Wieg., *A. sanguinea* (Pursh) DC. et *A. bartramiana* (Tausch) Roemer. Toutes ont des fruits comestibles et doux.

Les amélanchiers sont décidus: certaines espèces sont de bas buissons aux branches éparses et d'autres, des arbres arbustifs dépassant 5 m de haut. L'écorce lisse est grisâtre ou rouge. Les feuilles sont simples, ovales ou elliptiques, acuminées ou à extrémité arrondie, et bordées généralement de dents fines ou grossières. Les fleurs, blanches et voyantes, à 5 pétales, sont portées en grappes denses ou lâches selon l'espèce. La floraison a lieu entre mars et juin, souvent avant que les feuilles ne soient épanouies. Les fruits, qui sont pomacés, ressemblent à de gros bleuets et contiennent entre 5 et 10 graines blanchâtres. Ils sont charnus, bleu foncé ou noirâtres, un peu sucrés et juteux.

Où les trouver

Les amélanchiers se retrouvent dans toutes les provinces du Canada, de même qu'au Yukon et dans les Territoires du Nord-Ouest. Ils croissent dans les fourrés et les bois clairs, au bord des cours d'eau, dans les fondrières et les coulées, de même que sur les pentes sèches, depuis le niveau de la mer jusqu'à la zone subalpine. L'aire de distribution de l'amélanchier à feuilles d'aulne s'étend de l'ouest de l'Ontario à la Colombie-Britannique et au Yukon; les autres espèces se répartissent dans diverses régions de l'est du Canada, depuis Terre-Neuve jusqu'à l'Ontario.

Comment les accommoder

Les petites poires de toutes les espèces d'amélanchiers sont comestibles; la plupart sont juteuses et d'un goût agréable. Il faut savoir toutefois que le goût et le contenu en graines et en jus des fruits varient suivant l'espèce, la variété, l'habitat et les conditions météorologiques locales. Si les petites poires que vous avez cueillies à un endroit vous ont déçues, ne vous découragez pas: les prochaines seront probablement délicieuses.



Les fruits frais sont délicieux dans les crêpes, les muffins et les tartes, en confiture ou en gelée. Dans les recettes, on peut les substituer aux bleuets auxquels elles ressemblent par l'apparence et par le goût. On conseille vivement de mettre en boîte ou de faire congeler les petites poires; elles pourront agrémenter délicieusement votre petit déjeuner n'importe quand durant l'année. Il est facile de les faire sécher, au soleil ou dans un appareil à déshydrater, pour ensuite les utiliser dans les poudings à la manière des gadelles, ou les manger en amuse-gueule comme des raisins secs. Bref, les petites poires constituent un fruit sauvage idéal. Dans certaines régions du Canada, notamment à l'intérieur de la Colombie-Britannique et dans les Prairies, les petites poires sont les fruits sauvages les plus abondants et les plus importants.

À la carte

Dessert aux petites poires et aux canneberges

500 mL	petites poires	2 tasses
250 mL	compote de canneberges	1 tasse
250 mL	sucré	1 tasse
1 mL	sel	1/4 c. thé
250 mL	guimauves, coupées en quartiers ou miniatures	1 tasse

Malaxer au mélangeur tous les ingrédients sauf les guimauves. Verser dans des verres, couronner de guimauves et mettre au réfrigérateur au moins une heure avant de servir. (Donne de 4 à 6 portions.)

Tarte aux petites poires

pâte pour une tarte à 2 croûtes		
1 L.	petites poires	4 tasses
50 mL	farine, tamisée	$\frac{1}{4}$ tasse
125 mL	sucré	$\frac{1}{2}$ tasse
5 mL	sel	1 c. thé
50 mL	beurre ou margarine	$\frac{1}{4}$ tasse
30 mL	jus de citron	2 c. soupe

Tapisser un moule à tarte avec une abaisse et ajouter les petites poires lavées et égouttées. Mélanger le sucre, la farine et le sel et saupoudrer sur les fruits. Garnir de quelques noix de beurre, arroser du jus de citron et couvrir de la croûte. Piquer et bien sceller les bords pour éviter que le jus ne se répande. Mettre 45 minutes au four à 200°C (400°F).

Surprise aux petites poires

500 mL	petites poires	2 tasses
250 mL	jus d'orange	1 tasse
125 mL	crème glacée à la vanille	$\frac{1}{2}$ tasse
250 mL	glaçons finement concassés	1 tasse

Malaxer au mélangeur tous les ingrédients jusqu'à ce que les fruits soient en eau et que la glace soit fondue. Servir dans des verres très froids par une chaude journée d'été. (Donne de 4 à 6 portions.)

Pemmican aux petites poires

250 mL	boeuf <i>ou</i> venaison séchés	1 tasse
250 mL	petites poires séchées	1 tasse
250 mL	noix <i>ou</i> graines de tournesol non grillées	1 tasse
10 mL	miel	2 c. thé
50 mL	beurre d'arachide	1/4 tasse
2 mL	poivre de Cayenne (facultatif)	1/2 c. thé

Mettre en poudre la viande séchée en l'écrasant ou en la moulant. Ajouter les petites poires séchées et les noix *ou* les graines de tournesol. D'autre part, faire réchauffer ensemble le miel, le beurre d'arachide et le poivre jusqu'à ce que le mélange ait une consistance onctueuse. Incorporer aux autres ingrédients. Mettre dans des sacs de plastique ou des boyaux de saucisses (en vente dans beaucoup de charcuteries). Se gardera de longs mois dans un endroit frais et sec. On peut remplacer dans cette recette les petites poires par des bleuets ou d'autres fruits sauvages séchés. (Donne environ 750 mL [3 tasses] de pemmican.)

Petites poires épicées

250 mL	eau	1 tasse
500 mL	sucré	2 tasses
	1 citron, tranché	
	4 clous de girofle	
2 mL	extrait d'amande	1/2 c. thé
3 L	petites poires fraîches	12 tasses

Faire un sirop avec l'eau et le sucre et amener à ébullition. Ajouter tous les autres ingrédients, ramener à ébullition et faire bouillir pendant 8 à 10 minutes en brassant fréquemment. Verser dans des pots chauds et stérilisés et sceller. Conserver au frais. (Donne 6 pots moyens.)

Petites poires marinées

750 mL	sucré	3 tasses
250 mL	vinaigre de cidre	1 tasse
5 mL	clous de girofle entiers	1 c. thé
2.5 kg	petites poires	5 lb

Faire bouillir pendant 10 à 15 minutes le sucre, le vinaigre et les clous. Ajouter les petites poires bien lavées et égouttées, amener à ébullition, faire mijoter pendant 10 minutes, verser dans des pots stérilisés et sceller. (Donne environ 6 pots moyens.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les petites poires contiennent des concentrations très élevées de fer et de cuivre par rapport aux autres fruits, tant frais que séchés. Elles contiennent trois fois plus de fer que les pruneaux et quatre fois plus que les raisins secs. Les Indiens d'Amérique du Nord mangent des petites poires depuis des siècles. Dans de nombreux cas, ces fruits ont été un aliment de base plus important que tout autre fruit ou légume. On les faisait souvent sécher pour l'hiver: tantôt on les étalait entiers sur des nattes, tantôt on les écrasait et on les faisait bouillir puis on étendait la pulpe pour la faire sécher en galettes. Chez les Indiens des Plaines, les petites poires étaient un ingrédient important du pemmican qu'ils mangeaient en hiver et emportaient en voyage (voir la recette de pemmican, p. 136). On faisait cuire également les petites poires avec divers bulbes et racines et avec de la graisse de venaison ou d'ours, pour en faire des soupes et des bouillies, et on les mélangeait à d'autres fruits moins bons au goût pour les adoucir.

Autrefois, les Indiens de la Colombie-Britannique se servaient du bois de l'amélanchier pour faire des flèches. Ils prenaient les drageons droits qu'ils mâchaient d'abord pour en briser le grain et les empêcher de se déformer, puis ils les faisaient durcir sur le feu.

En anglais et dans les langues amérindiennes, l'amélanchier s'appelle *saskatoon*. Le guide municipal de la ville de Saskatoon de 1977 donne la raison pour laquelle le nom est passé à cette ville:

Saskatoon provient du mot cri *Mis-sask-quah-toomina* qui désignait au pluriel les fruits des amélanchiers à feuilles d'aulne très abondants autour de la ville. Au singulier, le nom indien se prononçait sans le «a» final. Selon un membre de la première équipe qui arpenta la ville, les Indiens ramassaient de grandes quantités de ces fruits et se promenaient dans les camps pour en vendre en criant ce que l'on comprenait comme: «Saskatoon, Saskatoon». (Traduction d'un extrait du *Municipal Manual of The City of Saskatoon* 1977, p. 1)

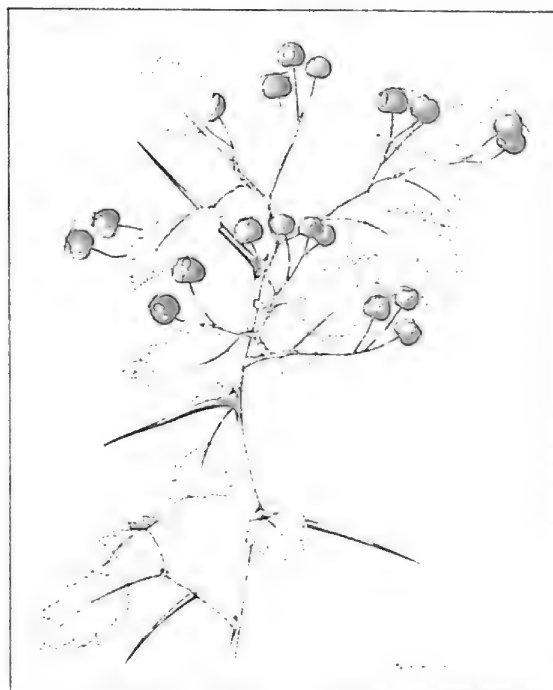
Aubépines sauvages

(Rosacées)

Autres noms
Cenellier, senellier.

Comment les reconnaître

Il existe plus d'une centaine d'espèces d'aubépines indigènes en Amérique du Nord, dont une trentaine se retrouvent dans une région ou une autre du Canada, surtout dans l'Est. Les aubépines ont généralement la même apparence. Ce sont des arbrisseaux ou de grands arbustes mesurant moins de 8 ou 10 m de haut, à l'écorce rugueuse et filamenteuse, aux branches armées d'épines ou d'aiguillons assez gros et aux feuilles simples, alternes, grossièrement dentées ou parfois lobées, et décidues. Les fleurs blanches ou rosâtres, à cinq pétales, sont portées en grappes à tête aplatie au sommet de courts rameaux. Elles sont souvent très voyantes. Les fruits, ou cenelles, ressemblent à de petites pommes, mais ils ont la peau épaisse, sont rouge-orangé, écarlates et même noirs et poussent en grappes. Les fruits de toutes les espèces sont comestibles, mais certains ont meilleur goût que d'autres. La plupart contiennent entre trois et cinq grosses graines.



Parmi les espèces les plus connues au Canada, nous trouvons l'aubépine succulente (*C. succulenta* Link.), arbuste ou arbre pouvant atteindre 8 m de haut, aux branches habituellement munies d'épines, aux feuilles dentées et aux fruits écarlates succulents; l'aubépine à fruits dorés (*C. chrysoarpa* Ashe), grand arbuste aux épines effilées, aux feuilles presque circulaires et peu profondément lobées, et aux fruits rouge-orangé; l'aubépine du Columbia (*C. columbiana* Howell), aux longs aiguillons et aux fruits rouges; l'aubépine de Douglas (*C. douglasii* Lindl.), aux aiguillons robustes et aux fruits noirs; l'aubépine ponctuée (*C. punctata* Jacq.), aux fruits tachetés et faciles à reconnaître; l'aubépine subsoyeuse (*C. submollis* Sarg.), aux grandes fleurs remarquables; l'aubépine duveteuse (*C. mollis* Scheele), qui doit son nom à ses feuilles et produit des fruits particulièrement gros;

l'aubépine ergot-de-coq (*C. crugalli* L.) aux épines fortes et aux fruits écarlates. Il existe une multitude d'autres espèces et de nouvelles variétés ne cessent d'apparaître, les aubépines ayant tendance à s'hybrider naturellement.

En plus de nos espèces indigènes, on retrouve dans le sud du Canada deux espèces européennes souvent échappées de culture, qui ont été introduites comme arbustes d'ornement: l'aubépine commune (*C. oxycantha* L.). Elles ont toutes deux de courtes épines, des feuilles profondément lobées et des fruits rouges, au goût plus astringent que nos cenelles indigènes.

Où les trouver

Les aubépines se rencontrent dans toute la moitié sud du Canada. Elles poussent dans les bois secs ou humides, les fourrés, les clairières et le long des routes. L'aubépine succulente pousse du sud du Manitoba vers l'est jusqu'en Nouvelle-Écosse et à l'Île du Prince-Édouard. L'aire de distribution de l'aubépine à fruits dorés s'étend de Terre-Neuve aux Rocheuses. L'aubépine du Columbia est limitée au centre-sud de la Colombie-Britannique. L'aubépine de Douglas croît presque partout en Colombie-Britannique et atteint, à l'est, la Saskatchewan et certains endroits près du lac Supérieur. Les autres espèces poussent dans le sud-est du pays, surtout dans le sud de l'Ontario et au Québec.

Comment les accommoder

On mange rarement les cenelles parce qu'elles sont un peu sèches et farineuses et qu'elles contiennent de gros noyaux. Cependant, les fruits de nombreuses espèces sont sucrés et ont bon goût; ils font une excellente gelée. On peut souvent en ramasser de grandes quantités parce que les cenelles poussent en gros trochets. Elles mûrissent à la fin de l'été et au début de l'automne, mais restent souvent sur la plante jusqu'en hiver. On peut manger les cenelles crues, comme le font les enfants, mais la taille des graines risque de décourager; de plus, on dit que les fruits de certaines espèces provoquent, à forte dose, des maux d'estomac. On peut combiner les cenelles avec d'autres fruits pour faire de la gelée; on peut aussi transformer leur pulpe en compote ou en faire diverses boissons. Retenez toutefois que les cenelles de certaines espèces font une meilleure gelée que d'autres: en général, plus les fruits sont gros et sucrés, meilleure sera la gelée.

Avertissement

Les cenelles peuvent être toxiques si elles sont consommées en grande quantité. Elles ont, ainsi que les feuilles, longtemps été utilisées en médecine comme cardiotonique. Elles contiennent un glucoside ayant les mêmes propriétés que la digitaline.

À la carte

Gelée de cenelles

1 kg	cenelles	2 lb
500 mL	eau	2 tasses
	sucré	
5 mL	jus de citron	1 c. thé

Mettre les cenelles lavées et équeutées dans une grande casserole avec l'eau. Chauffer et faire mijoter jusqu'à ce que les fruits soient ramollis. Bien les écraser et les passer à travers une chausse à gelée pendant plusieurs heures ou jusqu'à ce que cesse l'écoulement. Mesurer le jus et le remettre dans la casserole avec un volume égal de sucre et ajouter le jus de citron. Brasser à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit dissous et faire bouillir jusqu'à ce que la gelée prenne à l'essai dans une assiette froide. Verser dans des pots chauds et stérilisés et sceller. Délicieuse avec des viandes froides ou sur des petits pains chauds ou des rôties. (Donne environ 4 grands pots de gelée.)

Compote de cenelles et de prunes

1 L	eau	4 tasses
500 g	cenelles	1 lb
250 g	prunes de Damas	1/2 lb
25 mL	quatre-épices entières	1 1/2 c. soupe
25 mL	clous de girofle entiers	1 1/2 c. soupe
5 mL	sel	1 c. thé
2 mL	poivre de Cayenne	1/2 c. thé
500 g	sucré	1 lb
1 L	vinaigre	4 tasses

Faire bouillir dans l'eau, les cenelles et les prunes lavées et équeutées jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Passer les fruits pour enlever les graines et les noyaux et remettre dans la casserole. Ajouter les quatre-épices et les clous, attachés dans une étamine, ainsi que les autres ingrédients. Brasser jusqu'à ce que le sucre soit dissous et amener à ébullition. Faire bouillir jusqu'à ce que le mélange soit épais, environ une heure, puis enlever les épices et verser dans des pots chauds et stérilisés. Sceller. Excellente compote pour accompagner le jambon, le poulet et le canard. (Donne environ 4 pots moyens.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Dans la péninsule du Kamchatka en Sibérie, on préparait un vin en faisant fermenter des cenelles dans l'eau. En Colombie-Britannique, les Indiens écrasaient et faisaient sécher en galettes les fruits de l'aubépine de Douglas pour l'hiver; ils mangeaient aussi les cenelles avec des cerises sauvages et des petites poires.

On faisait souvent des sondes, des poingons et parfois des hameçons avec les longues aiguilles des aubépines. Le bois de l'arbuste est dur et résistant; les Indiens s'en servaient parfois pour faire des pics, des gourdins et des manches d'outils.

Fraisiers sauvages

(Rosacées)

Comment les reconnaître

On connaît au moins trois espèces de fraisiers sauvages au Canada: le fraisier des bois (*F. vesca* L.), le fraisier des champs ou de Virginie (*F. virginiana* Duchesne) et le fraisier du Pacifique [*F. chiloensis* (L.) Duchesne]. Les deux premières espèces sont très variables: les botanistes les divisent généralement en plusieurs variétés dont certaines sont parfois reconnues comme des espèces distinctes. De plus, le fraisier de jardin, considéré comme un hybride entre le fraisier du Pacifique et le fraisier des champs (parfois désigné sous le nom de *F. chiloensis* var. *ananassa* Bailey), est cultivé couramment dans tout le Canada et retourne souvent à l'état sauvage, le long des routes et des voies ferrées. Les fraises de toutes les espèces sont également délicieuses et s'emploient indifféremment en cuisine.

À peu près n'importe qui peut identifier un fraisier sauvage, le fruit étant bien connu et la plante ressemblant à s'y méprendre à son parent cultivé. Les fraisiers sauvages comme les cultivés sont des plantes herbacées et vivaces qui poussent sur des rhizomes épais. Les fraisiers se reproduisent de façon végétative par de longs stolons. Les feuilles, portées par de longs pétioles, se



divisent en trois segments plus ou moins égaux qui sont arrondis et grossièrement dentés. Les fleurs blanches ont cinq pétales et sont groupées en petites grappes lâches. Le réceptacle de la fleur devient le fruit, sphérique ou conique, charnu et généralement écarlate, dont la paroi externe est couverte de petites graines sèches, les akènes. Les feuilles du fraisier des bois, d'un vert brillant ou jaunâtre, ont une grande dent à l'extrémité de chaque foliole. En général, les fraises des bois sont allongées, ont de longues queues et portent des akènes très superficiels. Chez le fraisier des champs et le fraisier du Pacifique, les feuilles sont bleutées et, sur les folioles, la dent terminale est plus courte que les latérales. Leurs fraises poussent souvent au ras du sol, mais toujours au-dessous du niveau des feuilles; elles sont plus sphériques que les fraises des bois et leurs akènes sont enfoncés profondément. Les feuilles du fraisier du Pacifique sont plus épaisses et plus coriaces que celles du fraisier des champs. De plus, le fraisier du Pacifique est confiné à la côte Ouest.

Où les trouver

Les fraisiers des bois et des champs poussent dans les habitats qui leur ont valu leur nom, de même que dans les clairières, depuis les plaines jusqu'à des altitudes considérables en montagne. Le fraisier du Pacifique ne se rencontre que sur la côte Ouest, et pousse sur les dunes de sable et les pointes rocheuses.

Comment les accommoder

Peu de fruits sauvages dans le monde peuvent se comparer en saveur à une fraise sauvage bien mûre et succulente. Bien que petites, les fraises sauvages sont parfois très abondantes, en particulier dans les clairières humides. Elles mûrissent généralement en juin à basse altitude et comptent ainsi parmi nos fruits sauvages les plus précoces. Fraîches, elles sont absolument délicieuses, nature ou avec un peu de lait ou de crème. Il est rarement nécessaire de les sucrer. Avant de les manger, fermez les yeux pour humer le doux arôme dont elles sont imprégnées: il n'est pas de meilleur parfum. On dit qu'on peut parfois sentir les effluves d'une talle de fraises sauvages à de grandes distances.

Les fraises sauvages s'accommodent d'autant de façons que les fraises cultivées: en confiture, en tarte, en shortcake et en desserts de toutes sortes. Plus pauvres en eau que les fraises de jardin, les fraises sauvages sont faciles à faire sécher: il faut toutefois en avoir beaucoup. Leur petite taille est compensée par leur saveur.

À la carte

Shortcakes aux fraises sauvages

500 mL	farine	2 tasses
20 mL	poudre à pâte	4 c. thé
2 mL	sel	1/2 c. thé
50 mL	sucré	1/4 tasse
50 mL	graisse végétale ou beurre	1/4 tasse
175 mL	lait	3/4 tasse
125 mL	crème à fouetter	1/2 tasse
500 mL	fraises sauvages, légèrement écrasées	2 tasses
	quelques fraises entières pour la garniture	

Pour préparer les biscuits sucrés, mélanger et tamiser les ingrédients secs dans un grand bol. Ajouter la graisse et la couper dans le mélange jusqu'à ce que les plus gros morceaux soient plus petits que des pois. Ajouter lentement le lait en l'incorporant par quelques grands coups rapides jusqu'à ce que la pâte soit molle sans être collante et se détache facilement des bords du bol. (Il vous faudra peut-être moins de lait.) Mettre la pâte sur une planche enfarinée et la pétrir pendant quelques secondes. L'abaisser au rouleau ou à la main à une épaisseur de 2 cm (3/4 po). Couper en cercles d'environ 6 cm (2 1/2 po) de diamètre avec un emporte-pièce enfariné et mettre sur une plaque à biscuits graissée. Faire cuire dans un four préchauffé à 220°C (425°F) de 12 à 15 minutes, ou

jusqu'à ce que les biscuits aient bien levé et soient légèrement dorés sur le dessus.

Pendant ce temps, préparer les fraises et fouetter la crème. Séparer en deux quatre biscuits encore chauds (ou un biscuit par portion) et mettre chaque moitié dans une assiette. Déposer environ 50 mL (1/4 tasse) de fraises sur chacune des moitiés, couvrir avec l'autre moitié de biscuit et recouvrir encore de fraises. Allouer environ 125 mL (1/2 tasse) de fraises par personne. Couronner de crème fouettée (sucrée si désiré) et de quelques fraises entières. Servir immédiatement. Cette recette s'exécute en moins d'une demi-heure si les fraises sont déjà préparées. (Donne 4 shortcakes et beaucoup d'autres biscuits.)

Note: Pour varier, on peut remplacer la moitié de la farine tout usage par une quantité équivalente de farine de blé entier.

Délice aux fraises sauvages

2 blancs d'oeufs		
125 mL.	sucré à fruits	1/2 tasse
125 mL.	crème à fouetter	1/2 tasse
250 mL.	fraises sauvages, écrasées	1 tasse
25 mL.	cognac ou Cointreau	1 1/2 c. soupe
fraises sauvages entières pour la garniture		

Battre les blancs d'oeufs en neige et y incorporer le sucre. Fouetter la crème. Mélanger les blancs d'oeufs, la crème fouettée, les fraises écrasées et le cognac ou le Cointreau. Parsemer de fraises entières et servir immédiatement. (Donne 2 ou 3 portions.) Cette recette est tirée des "Pick 'n' Cook Notes", par Enid K. Lemon et Lissa Calvert.

Pâte de fraises séchée

Ramasser le plus de fraises sauvages mûres possible. Les écraser ou les mettre en purée au mélangeur, puis étaler la pâte obtenue sur de grandes feuilles de papier ciré épais que l'on placera au soleil ou dans un appareil à déshydrater les aliments, jusqu'à ce que la pâte ait une consistance dure et caoutchouteuse. Détacher du papier et mettre la pâte dans des bocaux, au frais. La pâte se conserve bien à condition d'être bien sèche.

Confiture de fraises cuite au soleil

2 L fraises sauvages	8 tasses
1,375 L sucre	5 1/2 tasses

Bien laver, assécher et équeuter les fraises. Faire alterner des rangs de fraises et des rangs de sucre dans une grande casserole. Amener lentement à ébullition à feu doux, en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Faire bouillir 2 minutes à gros bouillons. Écumer. Mettre les fraises et le sirop en minces couches dans de grands plats de bois ou des moules allant au four. Recouvrir d'un panneau de verre et laisser reposer au soleil de 7 à 10 heures. Verser dans des pots chauds et stérilisés et sceller. Entreposer au frais. (Donne environ 3 petits pots.) Cette méthode permet de capter beaucoup de la saveur des fraises fraîches.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le nom générique latin, duquel dérive le nom français, signifie "odorant" et se rapporte au parfum du fruit. Les feuilles de fraisiers font une tisane agréable dont on se sert depuis des siècles comme remède populaire pour combattre la diarrhée. Les fraises écrasées donnent un jus qui a très bon goût et s'allie à merveille à celui d'autres fruits dans un punch.

Prunier noir et prunier d'Amérique

(Rosacées)

Autre nom

Les deux espèces sont appelées prunier sauvage.

Comment les reconnaître

Ce sont deux petits arbres plutôt tordus dont les branches raides et éparées s'étalent en ramure irrégulière. Le prunier noir tient son nom de la couleur de son écorce: celle de l'autre espèce est plutôt marron ou gris foncé. L'écorce jeune des deux espèces porte de petites marques horizontales, les lenticelles. Les feuilles des deux arbres sont ovales, mais celles du prunier noir sont plus larges et généralement de largeur maximale au-delà du milieu, tandis que celles du prunier d'Amérique sont larges près de la base et acuminées. La floraison a lieu avant ou pendant la feuillaison. Les fleurs, voyantes, sont grandes et abondantes, à pétales blancs souvent teintés de rose chez le prunier noir. Elles sont généralement portées en grappes lâches, en nombre de 3 à 5. Les fruits rouge-orangé mesurent environ 2,5 cm de long: celui du prunier d'Amérique porte un léger revêtement cireux, appelé "pruine", qui est absent chez l'autre espèce. Les prunes mûrissent à la fin de l'été. Elles sont juteuses et sucrées à la fin de leur maturation, même si la peau est souvent astringente et la chair amère près du noyau. Ce dernier est aplati, comme chez toutes les prunes, et constitue une des principales différences entre les pruniers et leurs proches parents les cerisiers qui ont des petits noyaux presque sphériques.

Le prunier noir et le prunier d'Amérique se ressemblent beaucoup et sont considérés par certains botanistes comme deux variétés de la même espèce. Outre ces deux pruniers indigènes, on retrouve également au Canada le prunier domestique (*P. domestica* L.), le prunellier (*P. spinosa* L.) et d'autres espèces cultivées qui retournent parfois à l'état sauvage ici et là.

Où les trouver

Le prunier noir est disséminé, mais son aire de distribution est étendue: il pousse dans les vallées et les sols calcaires depuis le sud du Manitoba jusqu'au Nouveau-Brunswick en passant par le sud du Québec et de l'Ontario. Le prunier d'Amérique est originaire du sud de l'Ontario, du sud du Manitoba et de l'extrême sud-est de la Saskatchewan, mais on le retrouve maintenant à l'état sauvage bien au-delà de son aire de distribution naturelle, où il a été planté souvent comme arbre fruitier et ornemental. Il pousse dans des sols riches sur les rives des cours d'eau et au bord des marais.



Comment les accommoder

N'essayez pas de manger les prunes avant qu'elles soient bien mûres, sinon vous serez déçus: le fruit est alors astringent et sa peau est coriace. Attendez plutôt que les fruits soient mous au toucher et que la chair soit d'un jaune translucide foncé. Vous ne trouverez jamais de prunes de jardin qui aient aussi bon goût.

Pour recueillir les prunes sauvages, secouez le prunier, d'abord légèrement pour faire tomber les fruits les plus mûrs qu'il faut amasser séparément, puis plus vigoureusement pour en déloger ceux qui sont un peu plus verts. Faites attention de ne pas endommager les pruniers, dont les branches sont plutôt cassantes.

Les prunes sauvages font une gelée succulente, seules ou mélangées à d'autres fruits. On peut aussi en faire des confitures, des compotes et des jus: elles se mangent également sèches ou sous forme de pâte de fruit, après avoir été mises en purée, versées sur du papier ciré et séchées. En utilisant la même quantité de prunes mûres et de prunes vertes, vous n'aurez pas besoin d'ajouter de pectine dans la confiture et la gelée. Les

prunes sauvages sont excellentes également sous forme de tartes et remplacent agréablement les prunes et les cerises cultivées dans la plupart des desserts cuits au four.

Avertissement

L'avertissement de la page 153 touchant le cerisier de Pennsylvanie (*Prunus pennsylvanica*) concerne aussi les prunes sauvages.

À la carte

Muffins aux prunes sauvages*

425 mL farine	1 ³ / ₄ tasse
15 mL poudre à pâte	1 c. soupe
2 mL sel	1/2 c. thé
50 mL germe de blé	1/4 tasse
50 mL cassonade	1/4 tasse
250 mL prunes dénoyautées, en quartiers	1 tasse
1 oeuf, battu	
250 mL lait	1 tasse
30 mL huile végétale	2 c. soupe

Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le germe de blé et la cassonade. Ajouter les prunes bien égouttées et bien les enrober. Incorporer au mélange les ingrédients liquides mélangés ensemble. Garnir de grands moules à muffins beurrés et mettre au four pendant 25 minutes à 180°C (350°F). (Donne une douzaine et demie de muffins.)

Jarrets d'agneau aux prunes sauvages*

1 jarrets d'agneau	
50 mL farine	1/4 tasse
500 mL prunes dénoyautées, en quartiers	2 tasses
50 mL sucre	1/4 tasse
250 mL eau	1 tasse
50 mL vinaigre de pomme	1/4 tasse
2 mL cannelle	1/2 c. thé
2 mL clous de girofle moulus	1/2 c. thé
2 mL quatre-épices	1/2 c. thé
2 mL sel	1/2 c. thé
15 mL fécule de maïs (facultatif)	1 c. soupe

Saler et poivrer la viande, puis l'enrober de farine. Mettre au four à 180°C (350°F) pendant 2 heures environ, dans un récipient graissé et couvert.

Combiner tous les ingrédients qui restent, sauf la fécule de maïs, et faire mijoter 5 minutes pour homogénéiser. Dégraisser l'agneau et lui ajouter la compote. Couvrir et faire cuire encore 30 minutes. Mettre les jarrets dans un grand plat. Passer la sauce, l'épaissir avec la fécule de maïs si désiré et verser sur la viande. Servir très chaud.

*Ces recettes ont été adaptées de celles de «Wild Harvest» par Constance Conrader, dans *Wisconsin Trails*.

Crème glacée aux prunes sauvages*

125 mL	sucré	1/2 tasse
50 mL	eau	1/4 tasse
2 mL	crème de tartre	1/2 c. thé
	4 jaunes d'œufs	
30 mL	gingembre cristallisé, coupé très fin	2 c. soupe
750 mL	crème	3 tasses
250 mL	nectar frais de prunes sauvages	1 tasse

Faire bouillir le sucre, l'eau et la crème de tartre à 110°C (230°F), ou jusqu'à ce que des filaments se forment en faisant couler le liquide d'une cuiller. Battre les jaunes d'œufs; leur ajouter lentement le sirop chaud, en battant jusqu'à ce que le tout ait une consistance de crème à fouetter. Ajouter le gingembre et la crème. Mettre dans une sorbetière et suivre les instructions fournies avec l'appareil. Ajouter le nectar (préparé en faisant mijoter, en écrasant et en passant les prunes) quand la crème glacée est mi-congelée, puis remettre dans la sorbetière. Laisser prendre au moins deux heures avant de servir.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le prunier noir et le prunier d'Amérique sont souvent plantés dans les jardins; les horticulteurs ont mis au point plusieurs variétés cultivées de nos pruniers.

Selon R.C. Hosie dans son volume *Arbres indigènes du Canada*, il ne faut pas semer de pommes de terre près des pruniers à cause d'un puceron vecteur d'une maladie de la pomme de terre qui hiverne parfois dans l'arbre; l'insecte est toutefois relativement inoffensif pour les prunes et les pruniers.

Autres noms

Petit merisier, arbre à petites merises.

Comment le reconnaître

Il y a cinq espèces de cerisiers indigènes au Canada. Ils se distinguent de leurs cousins, les pruniers, par leurs fruits. Les cerises sont plus petites et ont un noyau presque sphérique. Les prunes sont plus grosses et plus charnues et leurs noyaux sont aplatis. Les deux cerisiers les plus répandus et les plus courants sont le cerisier de Pennsylvanie et le cerisier de Virginie (*P. virginiana*). Cette dernière espèce est traitée avec le cerisier tardif (*P. serotina*) dans la section suivante.

Le cerisier de Pennsylvanie est un grand arbuste ou un arbre au tronc droit, considéré par certains comme le plus beau de tous les cerisiers. L'écorce des jeunes arbres est lisse et marron foncé avec une apparence de vernis. L'écorce de l'arbre à maturité est striée de lignes horizontales très espacées, les lenticelles. Les feuilles sont minces, frêles et lancéolées, leur limbe acuminé s'élargit vers le milieu; leurs bords portent des dents fines et la nervure médiane est proéminente. Les fleurs apparaissent en même temps que les feuilles au printemps:

les pétales blancs sont voyants. Les cerises sont petites et carminées. Leur chair est âpre au goût et le noyau est relativement gros. Elles mûrissent à la fin de l'été.

La différence la plus frappante entre le cerisier de Pennsylvanie et le cerisier de Virginie réside dans la nature des grappes de fleurs et de fruits. Chez le cerisier de Pennsylvanie, les fleurs et les fruits sont portés chacun par une longue tige effilée qui les relie en grappes lâches de 5 à 7 à un point commun du rameau. Ceux du cerisier de Virginie et du cerisier tardif poussent en grappes allongées et cylindriques, chaque fleur ou fruit étant porté sur de petites tiges espacées le long d'un axe central.

Il faut mentionner deux autres espèces de cerisiers sauvages. Le cerisier déprimé (*P. pumila* L.) est un petit arbuste rampant sur le sable. Ses fruits d'un pourpre foncé, poussent en grappes de 2 ou 3 et ont à maturité un goût acide agréable, parfois un peu amer. Très variable, le cerisier déprimé est divisé par certains botanistes en plusieurs espèces. Le deuxième cerisier, le cerisier amer [*P. emarginata* (Dougl.) Walpers] ressemble au cerisier de Pennsylvanie par la taille et l'apparence, mais s'en distingue par ses feuilles ovales, effilées aux deux bouts, mais à la pointe plus arrondie. Les fruits, quoique tentants, sont extrêmement amers et astringents dans la plupart des cas. Il arrive toutefois que les fruits de certaines populations de cerisiers amers

Cerisier de Pennsylvanie

(Rosacées)



donnent des cerises assez comestibles. Les cerises ne sont jamais toxiques et il vous suffira d'en goûter une pour savoir si elles valent la peine d'être cueillies.

Où le trouver

Le cerisier de Pennsylvanie pousse dans les bois et le long des cours d'eau depuis Terre-Neuve jusqu'au centre de la Colombie-Britannique; son aire de distribution atteint au nord le Grand lac de l'Esclave dans les Territoires du Nord-Ouest. Le cerisier déprimé se trouve sur les dunes, les plages, les terrains sablonneux et les affleurements calcaires entre le Manitoba et le Nouveau-Brunswick. Le cerisier amer est commun dans les bois et les fourrés de la moitié sud de la Colombie-Britannique.

Comment l'accommoder

Il est parfois difficile de concurrencer les oiseaux dans la récolte des précieuses cerises de Pennsylvanie. Si malgré tout vous avez la chance d'en recueillir une quantité appréciable, vous pourrez en faire une gelée, un jus, un sirop, une sauce et un vin

excellents. Il faut beaucoup de temps et de patience pour dénoyauter les cerises, mais la tarte et la crème glacée aux cerises de Pennsylvanie valent bien cet effort, comme d'ailleurs plusieurs autres desserts tels les gâteaux, muffins, pains aux fruits et biscuits.

On peut faire sécher les cerises de Pennsylvanie, avec ou sans leur noyau, les congeler ou les mettre en conserve, bien que leur petite taille nuise beaucoup à ces opérations.

Avertissement

Les feuilles partiellement fanées, les noyaux et l'écorce du cerisier de Pennsylvanie, comme ceux des autres espèces de *Prunus*, libèrent de l'acide cyanhydrique dans l'estomac. Les feuilles des pruniers sauvages ont souvent été la cause d'empoisonnement chez le bétail; les feuilles et l'écorce des pruniers ont servi d'aromates et elles ont été utilisées en médecine populaire, mais elles ont ainsi provoqué de nombreuses mortalités. Quoique la pulpe des fruits soit inoffensive, on rapporte des cas d'empoisonnement et de décès chez des enfants qui auraient mangé des prunes en grande quantité sans enlever les noyaux ou qui auraient mâchonner les brindilles.

À la carte

Gelée de cerises de Pennsylvanie

250 mL	eau	1 tasse
1.5 L	cerises de Pennsylvanie	6 tasses
57 g	1 paquet de pectine en poudre	2 oz
1.125 L	sucré	4½ tasses

Dans une marmite ou une grande casserole, mettre l'eau et les cerises lavées. Porter à ébullition, puis faites mijoter 30 minutes en écrasant légèrement les cerises pour en faire sortir le jus. Faire filtrer dans une chausse à gelée toute la nuit ou jusqu'à la fin de l'égouttement. Remettre 875 mL (3½ tasses) de jus dans la marmite et incorporer la pectine. Faire chauffer à feu vif et agiter jusqu'à forte ébullition du mélange. Mélanger le sucre et faites bouillir. Porter à forte ébullition pendant une minute, en remuant sans arrêt, puis retirer du feu. Écumer et verser dans des pots chauds et stérilisés. Sceller et conserver au frais. La gelée de couleur écarlate a un agréable petit goût âpre. (Donne environ 8 pots moyens.)

Sauce cerise pour accompagner la volaille rôtie

500 mL	bouillon de volaille	2 tasses
175 mL	gelée de cerises de Pennsylvanie	¾ tasse
	2 oranges	
	1 citron	
50 mL	bordeaux rouge	¼ tasse
	graillons de volaille rôtie	

Faire mijoter ensemble le bouillon et la gelée pendant une heure. Pendant ce temps, zester les agrumes. Presser les fruits et faire mijoter avec les morceaux de zeste pendant 15 minutes. Ajouter au bouillon ainsi que le vin et faire mijoter à feu très doux, sans faire bouillir, pendant 10 minutes. Passer. Juste avant de servir, faire réchauffer jusqu'à ce que la sauce fume et ajouter les graillons passés et dégraissés. Découper la volaille et tremper les morceaux dans la sauce au moment de servir. Cette recette est tirée de "Wild Harvest" par Constance Conrader, dans *Wisconsin Trails*.

Dessert aux cerises sauvages

250 mL cerises sauvages, dénoyautées	1 tasse
250 mL cassonade	1 tasse
50 mL beurre	$\frac{1}{4}$ tasse
125 mL farine blanche	$\frac{1}{2}$ tasse
125 mL farine de blé entier	$\frac{1}{2}$ tasse
5 mL poudre à pâte	1 c. thé
une pincée de sel	
2 mL quatre-épices	$\frac{1}{2}$ c. thé
2 mL macis	$\frac{1}{2}$ c. thé
125 mL lait	$\frac{1}{2}$ tasse

Faire chauffer les cerises avec la moitié de la cassonade. Mettre en crème le beurre avec le reste de la cassonade, tamiser ensemble les ingrédients secs et ajouter au mélange de beurre en alternant avec le lait. Verser dans un plat graissé allant au four. Verser les cerises chaudes sur la pâte et mettre au four pendant 45 minutes à 150°C (300°F). (Donne 4 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les Indiens et les colons ont longtemps utilisé l'écorce du cerisier de Pennsylvanie et d'autres cerisiers sauvages pour préparer une tisane contre la toux et les maux d'estomac, quoique ce ne soit pas à recommander (voir l'avertissement qui précède). Un sirop préparé à partir des fruits posséderait également des vertus contre la toux, et il a servi par le passé à masquer le goût des médicaments.

L'écorce lisse et résistante du cerisier de Pennsylvanie et celle de son cousin le cerisier amer s'enlèvent du tronc en longues lanières, de la même manière que l'écorce du bouleau. L'écorce du cerisier amer servait chez les Indiens de la Colombie-Britannique à recouvrir et à renforcer les joints d'armes comme les harpons, les lances, les arcs et les flèches. Collée avec de la poix et cousue avec des tendons ou des fibres végétales, elle faisait une bonne attache imperméable. Dans sa couleur naturelle rougeâtre, ou teinte en noir, elle servait également à imprimer des dessins sur les paniers de racines tressées. L'écorce du cerisier de Pennsylvanie a peut-être connu le même usage ailleurs au Canada.

Cerisier de Virginie

(Rosacées)

Autre nom

Cerisier à grappes.

Comment le reconnaître

C'est un arbuste de taille variable ou un petit arbre à branches effilées, surtout dressées et souvent tordues, et à écorce gris foncé dépourvue de marques horizontales évidentes. Les larges feuilles ovales sont simples, terminées par une pointe abrupte et finement dentées. Leur longueur varie de 8 à 10 cm. Les fleurs sont petites, blanches ou crème et portées en grappes denses et allongées ressemblant à des goupillons; elles s'épanouissent après que les premières feuilles soient presque complètement développées et dégagent une odeur forte, plutôt désagréable. La cerise a la taille d'un pois, elle est charnue et contient un gros noyau. Il en existe différentes variétés dont la couleur va du rouge éclatant et translucide au pourpre foncé ou au noir. Les fruits sont assez sucrés et ont bon goût lorsqu'ils sont bien mûrs, mais ils provoquent une sensation d'étouffement et sont astringents avant ce stade.

Une espèce voisine, le cerisier tardif (*P. serotina* Ehrh.) porte également de longues grappes de fruits, mais c'est un arbre très grand, qui dépasse parfois 30 m et dont les feuilles sont ovales, étroites et effilées. Les fruits portent à leur base un calice très apparent à cinq pointes; ils sont légèrement amers mais assez bons au goût.

Où le trouver

Le cerisier de Virginie se rencontre partout au Canada depuis la côte du Pacifique jusqu'à Terre-Neuve et aussi loin au nord que dans le sud du Yukon. On en connaît diverses variétés toutes faciles à identifier au cerisier de Virginie. On les trouve souvent en milieu ouvert dans les riches sols humides, le long des clôtures, au bord des cours d'eau et à l'orée des bois, et parfois sur des pentes rocailleuses. Le cerisier tardif est limité aux forêts décidues de la région des Grands lacs, du Saint-Laurent et des Maritimes.

Comment l'accommoder

Les cerises de Virginie se ramassent facilement en grande quantité parce qu'elles poussent en grappes longues et denses. Leur gros noyau rend malheureusement leur utilisation difficile en cuisine mais, si vous avez la patience de les extraire, vous constaterez que ces cerises font d'excellents desserts. Les cerises de Virginie donnent également un jus, une gelée et un sirop excellents; le jus se combine facilement à celui d'autres fruits. Si vous mangez les fruits avant qu'ils soient bien mûrs, vous remarquerez qu'ils laissent une sensation cotonneuse dans la bouche ce qui vous empêchera d'en manger beaucoup. Éviter d'avaler les noyaux qui peuvent vous rendre malade à la longue (voir l'avertissement plus bas).

On peut faire sécher les cerises de Virginie. Elles se congèlent aussi très bien



et deviendraient même moins astringentes après avoir été congelées. Les cerises tardives s'accommodent de la même façon que les cerises de Virginie.

Avertissement

L'avertissement de la page 153 touchant le cerisier de Pennsylvanie (*Prunus pensylvanica*) concerne aussi les cerises de Virginie.

À la carte

Gelée de pommes et de cerises de Virginie

1 L	cerises de Virginie mûres	4 tasses
125 mL	eau	1/2 tasse
875 mL	jus de pommes non sucré	3 1/2 tasses
30 mL	jus de citron	2 c. soupe
57 g	1 paquet de pectine en poudre	2 oz
1.5 kg	sucré	3 lb

Équeuter les cerises sans les dénoyauter et les mettre dans une casserole avec l'eau. Écraser, couvrir et faire mijoter 10 minutes. Passer à travers une chausse à gelée et mesurer le jus. Remettre 425 mL (1 3/4 tasse) de jus dans la marmite, ajouter le jus de pommes, le jus de citron et incorporer la pectine. Amener rapidement à ébullition en agitant constamment. Ajouter le sucre et mélanger. Ramener à ébullition et laisser bouillir fortement pendant une minute, tout en continuant à agiter. Retirer du feu.

écumer et verser dans des pots chauds et stérilisés. Sceller. Entreposer dans un endroit frais. (Donne de 10 à 12 pots moyens de gelée.)

Sirop de cerises de Virginie

2 L	cerises de Virginie mûres	8 tasses
125 mL	eau	1/2 tasse
30 g	1/2 paquet de pectine en poudre	1 oz
1 kg	sucré	2 lb

Préparer le jus de cerises de Virginie comme la gelée (voir la recette précédente) avec l'eau et en passant à travers une chausse à gelée. Mettre environ 1 L (4 tasses) de jus et la pectine dans une casserole et amener à ébullition en agitant fréquemment. Ajouter le sucre, mélanger et porter à forte ébullition pendant une minute, puis écumer et verser dans des pots chauds et stérilisés. Mettre au réfrigérateur. Délicieux sur les crêpes. (Donne environ 3 pots moyens de sirop.)

Vin de cerises de Virginie

9 L	cerises de Virginie mûres	8 pintes
14 L	eau	12 pintes
	sucré	
8 g	1 paquet de levure sèche	1/4 oz
125 g	raisins secs hachés (facultatif)	1/4 lb
250 mL	cognac (facultatif)	1 tasse

Mettre les cerises et l'eau dans une grande marmite, amener à ébullition, écraser, puis faire mijoter pendant 10 minutes. Passer le jus à travers un tamis fin ou une chausse à gelée. Mesurer et verser dans une grande cruche ou un barillet à vin et ajouter 750 g (1 1/2 lb) de sucre par litre (4 tasses) de jus, puis laisser tiédir. Incorporer la levure, ajouter les raisins secs, si désiré, couvrir et laisser fermenter 5 jours ou jusqu'à la fin de la formation des bulles. Bien brasser et ajouter le cognac, si désiré. Laisser couvert 3 mois environ puis filtrer, embouteiller et boucher. Attendre quelques jours pour boucher hermétiquement, puis entreposer dans un endroit sombre et frais pendant 6 mois avant de servir.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

La cerise de Virginie était partout un des fruits les plus importants pour les Indiens, sauf dans quelques régions de l'Ouest où la petite poire la surpassait. Les cerises étaient souvent séchées et entraient couramment dans la composition du pemmican (voir la recette p. 136). Les peuples de l'intérieur de la Colombie-Britannique mangeaient souvent des cerises de Virginie séchées avec du saumon et des oeufs de saumon. Les Okanagans se servaient également des cerises séchées pour faire une tisane jugée particulièrement efficace contre la toux et le rhume. On faisait également une tisane contre le rhume et la diarrhée à partir du bois, des branches et de l'écorce. Les Shuswaps de la Colombie-Britannique coloraient des pictogrammes au moyen d'une teinture faite à partir des cerises mélangées à de la graisse d'ours. Enfin, les Indiens utilisaient parfois le bois du cerisier pour creuser, pour faire des brochettes ou encore pour faire des pincettes résistant au feu.

Pommiers sauvages

(Rosacées)

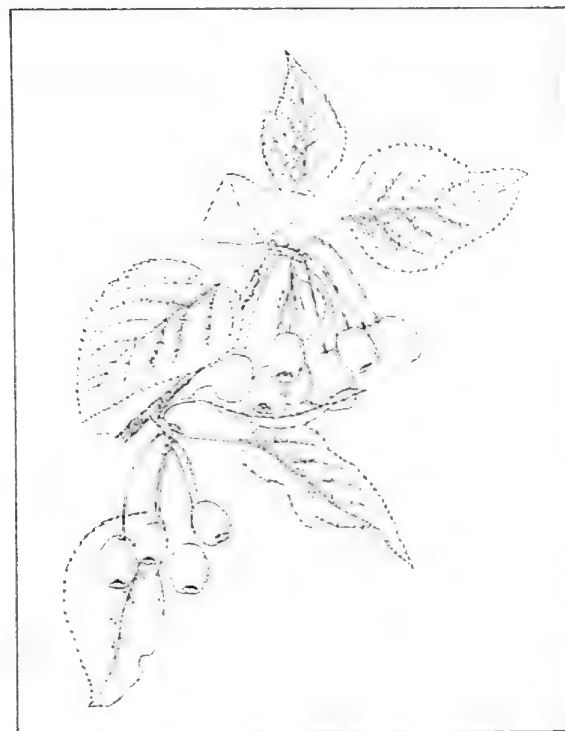
Autres noms

On appelle parfois *Pyrus coronaria* pommier coronnaire et *P. fusca*, pommier du Pacifique. On nomme leurs fruits pommettes.

Comment les reconnaître

Les pommiers sont apparentés de près aux poiriers et aux sorbiers. Certains botanistes réunissent les trois groupes dans le genre *Pyrus*, mais la plupart d'entre eux isolent les sorbiers dans le genre *Sorbus*. On assigne parfois aux pommiers un genre séparé, *Malus*, pour laisser les poiriers seuls dans le genre *Pyrus*. La principale différence entre les pommiers et les poiriers réside dans le fruit. Les poires ont des noyaux à loges dures enchassées dans la chair et une forme caractéristique à laquelle elles ont donné leur nom, tandis que les pommes ont des pépins qui ne sont pas dans des loges et une forme plus sphérique ou plus ovale. Dans le genre *Pyrus*, seules les deux espèces envisagées ici sont indigènes du Canada; les poiriers et les pommiers cultivés se sont toutefois naturalisés en de nombreux endroits du pays, en particulier le long des routes, et nombreux sont ceux qui aiment en cueillir les fruits (voir aussi les sorbiers p. 185).

Les pommiers sauvages sont des arbustes ou de petits arbres décidus qui atteignent jusqu'à 12 m de hauteur et 40 cm de diamètre. Le rameau porte souvent de longues épines ou des éperons. Le pommier coronnaire a un tronc plutôt court, une écorce écailleuse brun rougeâtre et des branches



étalées qui forment une couronne arrondie. La feuille irrégulièrement dentée est lobée souvent plusieurs fois. Les fleurs sont rosâtres, plus petites que celles des pommiers cultivés et disposées en grappes plates. Le fruit jaune-vert mesure jusqu'à 5 cm de diamètre: il est sûr mais assez bon au goût. La ressemblance du fruit avec la pomme cultivée facilite beaucoup l'identification de l'arbre.

Le pommier du Pacifique est généralement plus grand. L'écorce est rugueuse et grise. La feuille, qui rappelle par sa forme celle des pommiers cultivés, a souvent un lobe proéminent et pointu sur un côté ou sur les deux. Les fleurs, de couleur blanche à rosâtre, cèdent la place à des pommettes allongées, variant du jaune au pourpre, portées en grappes pendantes sur de longues tiges. Elles sont comestibles mais âpres au goût. Après la première gelée, elles brunissent, blettissent et deviennent beaucoup plus sucrées. Cette espèce porte également le nom scientifique *Malus diversifolia* (Bong.) Roemer.

Les poiriers ou les pommiers échappés de culture sont généralement de grands arbres atteignant jusqu'à 20 m qui poussent dans les mêmes conditions que les variétés cultivées. Les fruits sont gros et isolés.

Où les trouver

Les pommiers sauvages poussent généralement dans les endroits humides, comme au bord des cours d'eau et des marais, dans les tourbières et les bois humides, ainsi que le long des routes et des clôtures. Le pommier coronaire est confiné à l'extrême sud de l'Ontario, tandis que le pommier du Pacifique se retrouve tout le long de la côte de la Colombie-Britannique à l'ouest de la chaîne des Cascades.

Comment les accommoder

Les pommettes sont attrayantes, mais elles ont un goût acide qui empêche généralement d'en manger beaucoup lorsqu'elles sont fraîches à moins qu'elles ne soient très mûres. Toutefois, ce fruit au goût âpre est très désaltérant au cours d'une randonnée. Une fois cuite, la pommette se conserve sous diverses formes. La gelée qu'on en fait est particulièrement délicieuse et, comme la teneur en pectine des pommettes est forte, elles se combinent bien aux fruits des ronces, des rosiers et de nombreuses autres plantes qui sont pauvres en pectine et ne prendraient pas sans qu'on leur en ajoute. Les gelées et jus de pommettes conservent un arôme spécial en particulier si les fruits ont été attaqués par le gel. Nous vous conseillons de garder la pulpe des pommettes quand vous faites de la gelée. Après l'avoir passée pour enlever les pépins et les queues, vous obtiendrez une purée ayant une riche saveur d'amande que les graines

auront communiquée durant la cuisson (voir cependant l'avertissement qui suit). En ajoutant du sucre à cette purée et en la laissant fermenter, vous obtiendrez un bon cidre. La purée agrmente bien les pains, les gâteaux et les biscuits. On peut également congeler les pommettes et les mettre en conserve.

Avertissement

Comme les noyaux des espèces de *Prunus*, les pépins des espèces de *Pyrus* et de *Malus* renferment un glucoside cyanogénique qui a une saveur d'amande et qui libère de l'acide cyanhydrique. Il n'est pas dangereux d'en utiliser un peu pour aromatiser mais une grande quantité de pépins peut intoxiquer. On ne devrait consommer ni l'écorce ni les feuilles de pommiers et de poiriers comme dans le cas des *Prunus*.

À la carte

Gelée de pommettes à la menthe

1 kg	pommettes sauvages	2 lb
500 mL	eau	2 tasses
5 mL	acide citrique <i>ou</i> tartarique	1 c. thé
	sucré	
	6 brins de menthe fraîche	

Porter à ébullition dans une marmite à confiture les pommettes lavées, l'eau et l'acide. Faire mijoter lentement jusqu'à ce que les fruits soient en pâte et que tout le jus soit extrait, soit une heure environ. Filtrer au moyen d'un tamis très fin ou d'une chausse à gelée. Mesurer le jus et le remettre dans la marmite. Ajouter 340 g ($\frac{3}{4}$ lb) de sucre par 500 mL (2 tasses) de jus et les brins de menthe liés. Porter à ébullition en remuant et laisser bouillir vivement pendant 10 minutes environ ou jusqu'à ce que quelques gouttes de la gelée prennent à l'essai. Retirer la menthe, remplir des pots stérilisés et sceller. Entreposer dans un endroit frais. On peut ajouter quelques gouttes de colorant vert si on le désire. (Donne environ 6 pots moyens.)
Note: On peut remplacer la menthe par 10 mL (2 c. thé) de gingembre moulu et omettre le colorant vert.

Cidre de pommettes (recette de colons anglais)

4,5 kg	pommettes sauvages	10 lb
5 L	eau	4 pintes
2 kg	sucré	4 lb
125 g	raisins secs	4 oz

Laver les pommettes et les passer au hachelégumes. Les mettre dans une grande cruche, couvrir avec l'eau et laisser reposer une semaine en remuant deux fois par jour. Filtrer, ajouter le sucre au liquide et chauffer légèrement jusqu'à ce qu'il soit dissous. Ajouter les raisins secs, remettre dans la cruche, couvrir légèrement et laisser fermenter 3 ou 4 semaines. Quand les bulles ont cessé d'apparaître, filtrer et embouteiller. Ne boucher hermétiquement qu'un ou deux jours plus tard. La maturation demande 6 mois.

Jus de pommettes

Mettre 2 kg (4 lb) de pommettes sauvages lavées dans une grande marmite, couvrir d'eau froide et faire mijoter pendant une heure ou plus jusqu'à ce qu'elles soient en pâte et que tout le jus en soit extrait. Filtrer à travers une chausse à gelée ou un tamis très fin, remettre le jus dans la marmite avec du sucre au goût et quelques gouttes d'essence de citron. Faire mijoter pendant 10 minutes. En remplir des pots chauds et stérilisés et servir comme boisson, dilué dans l'eau. Excellent au petit déjeuner. On peut ajouter de la vitamine C (acide ascorbique), en suivant les instructions sur l'étiquette. Servir chaud comme tisane, il soulage du rhume.

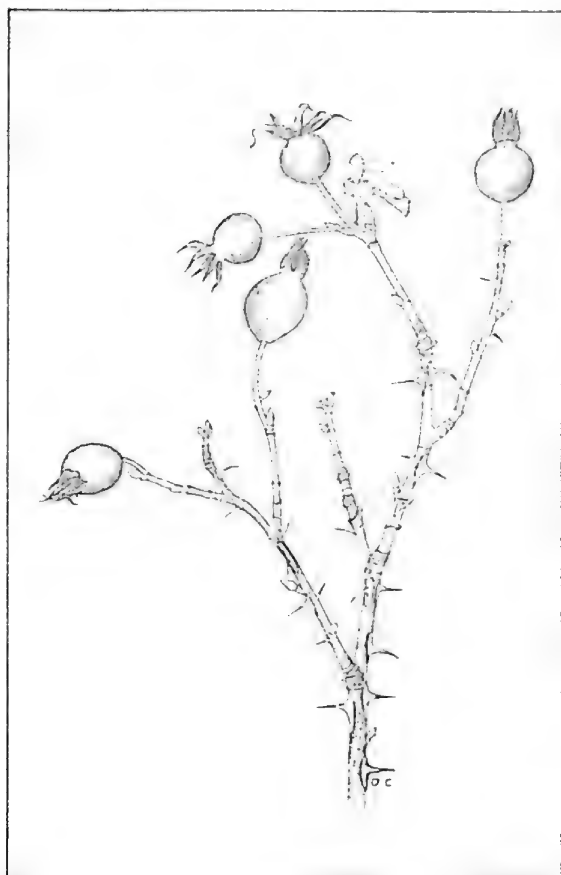
Jus frais de pommettes

On peut préparer un jus de pommettes sauvages à l'aide d'un extracteur de jus électrique comme on le ferait avec des pommes ou pommettes cultivées. Si on ne compte pas le boire immédiatement, on peut empêcher la perte de saveur et la décoloration en ajoutant environ 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. thé) par litre (4 tasses) de poudre d'acide ascorbique. Sucrer au goût avec du sucre ou du miel et diluer si désiré avec une quantité égale d'eau.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

En Europe, le jus extrait des pommettes sauvages crues est un remède bien connu contre les foulures et les éraflures. On l'appelle «verjus» à cause de son acidité. En Irlande, on ajoute souvent du jus de pommettes sauvages au cidre pour en corser la saveur.

Tous les Indiens de la côte de la Colombie-Britannique consommaient beaucoup de pommettes du Pacifique. En général, ils les ramassaient et les conservaient en paquets avec leurs tiges et les mangeaient crues ou cuites, ou encore mélangées à d'autres fruits, comme celui du salal. On les consommait en général avec de grandes quantités de graisse d'eulakane. Les boîtes de pommettes sauvages constituaient un article de commerce courant chez les Indiens. Au tournant du siècle, une boîte de pommettes conservées dans l'eau pouvait coûter 10 paires de couvertures de la Compagnie de la Baie d'Hudson (d'une valeur totale d'environ 10 dollars à l'époque). Le bois du pommier sauvage est dur et souple; les Indiens s'en servaient pour faire des hampes de harpons, des manches d'herminettes et des pioches. Le bois se sculpte bien et se travaille bien au tour.



Autre nom
Églantier.

Comment les reconnaître

Il existe une quinzaine d'espèces indigènes au total et plusieurs autres, cultivées, qui sont retournées à l'état sauvage à certains endroits. Toutes les espèces se ressemblent au point qu'il est souvent difficile de les distinguer les unes des autres, mais elles sont faciles à reconnaître comme rosiers.

Les rosiers sauvages sont des arbustes à plusieurs tiges, à écorce lisse, rougeâtre ou verdâtre, souvent armés de nombreuses épines fortes, d'aiguillons ou des deux. Les feuilles sont composées et pennées: les folioles, au nombre de cinq à neuf, sont ovales et denticulées. Les fleurs de toutes les espèces indigènes sont du type classique à cinq pétales. Certaines roses de rosiers échappés de culture sont à pétales «doubles» ou multiples. Les fleurs sont solitaires ou groupées et leur taille varie considérablement d'une espèce à une autre. Les pétales, arrondis ou entaillés, sont généralement d'un rose pâle ou foncé. Le centre de la fleur est jaunâtre et garni de nombreuses étamines. La plupart des roses sauvages dégagent une délicate fragrance. Les fruits de rosiers sont sphériques ou allongés et varient entre l'orange et le carmin à maturité. Ils sont composés d'une écorce charnue entourant une masse de «graines» blanchâtres, les akènes, couvertes de nombreux poils minuscules, et ils sont groupés en masse dense. Après que la

**Rosiers
sauvages**
(Rosacées)

fleur se soit transformée en fruit, il arrive souvent que les sépales pointus ou feuillus persistent en une touffe brunâtre dressée à l'extrémité du fruit.

Certaines espèces de rosiers sauvages portent de grosses grappes de fruits faciles à cueillir tandis que d'autres ont des fruits trop petits ou trop rares pour qu'ils en vaillent la peine. Dans la première catégorie, mentionnons le rosier de Nootka (*Rosa nutkana* Presl), le rosier aciculaire (*R. acicularis* Lindl.), le rosier de Wood (*R. woodsii* Lindl.), le rosier inerme (*R. blanda* Ait.) et le rosier des Prairies (*R. arkansana* Porter). La plus connue de ces espèces est sans doute le rosier aciculaire, emblème floral de l'Alberta.

Où les trouver

On retrouve des rosiers sauvages dans tout le Canada, sauf au nord de la limite des arbres. Ils poussent dans les bois et les prés et forment souvent des fourrés denses le long des routes et des clôtures. Parmi les espèces mentionnées, le rosier de Nootka est répandu en Colombie-Britannique, le rosier aciculaire se retrouve de la Colombie-Britannique au Québec en atteignant le Yukon au nord, le rosier de Wood est courant dans l'est de la Colombie-Britannique et dans les provinces des Prairies, le rosier inerme se retrouve depuis le Manitoba jusqu'au Nouveau-Brunswick et le rosier des Prairies pousse dans le sud-ouest des provinces du même nom.

Comment les accommoder

Une étude a révélé que trois fruits d'une population de rosiers de l'Alberta contenaient autant de vitamine C qu'une orange entière. On a aussi démontré que 100 g (presque une demi-tasse) de fruits d'églantiers albertains contenaient presque 1 640 mg de vitamine C, soit environ 30 fois les 50 à 60 mg contenus dans la même quantité de jus d'orange pur. Les fruits d'églantier sont également une bonne source de vitamine A, de calcium, de phosphore et de fer. Durant la Seconde Guerre mondiale, ces fruits ont pris une importance très grande en Grande-Bretagne et dans les pays scandinaves parce que le blocus allemand empêchait de s'approvisionner en agrumes. On ramassait des fruits d'églantier en quantités astronomiques pour en faire du sirop ou une poudre qui était distribuée comme supplément vitaminique. On utilise encore couramment le sirop dans les îles Britanniques. C'est à maturité, mais avant que le froid n'ait ramolli leur écorce, que les fruits d'églantier sont à leur meilleur. On peut toutefois les ramasser et les utiliser n'importe quand durant l'automne et l'hiver, même quand ils sont déjà gelés, de sorte qu'ils font un bon aliment de survie. Il faut prendre soin d'enlever complètement les graines, soit à la

main, soit en filtrant le jus que l'on prépare. Les petits poils qu'on trouve accolés aux graines peuvent se loger dans la gorge et dans le tube digestif et les irriter. Il faut également faire attention lorsqu'on enlève les graines à la main, parce que les poils peuvent aussi irriter la peau et provoquer une dermatite. Notons que les graines contiennent une forte concentration de vitamine E et qu'on peut les moudre, une fois les poils enlevés par frottement ou lavage, pour s'en servir comme supplément vitaminique. Une fois égrenés, les fruits d'églantier se mangent soit crus, en salade, en sandwich ou en dessert, soit séchés pour servir ensuite dans les soupes et les tisanes (voir notre publication *Succédanés sauvages du thé et du café au Canada*). Les fruits d'églantier crus sont quelque peu doux et gagnent beaucoup à être mélangés à d'autres aliments.

Les fruits d'églantier sont si faciles à ramasser et si bons pour la santé qu'on s'étonne qu'on n'en fasse pas d'utilisation commerciale au Canada. Dans nombre de pays européens, les fruits d'églantier sont exportés sous forme de sirop, de gelée, de soupe ou de tisane déshydratée, et la plupart de ces produits sont en vente dans nos magasins d'aliments naturels, souvent à un prix très élevé. Il serait beaucoup plus économique et logique que nous transformions nous-mêmes nos fruits de rosiers sauvages pour alimenter notre marché.

À la carte

Purée de fruits d'églantier

1 kg	fruits d'églantier	2 lb
500 mL	eau bouillante	2 tasses
	sucres	

Laver à l'eau tiède les fruits équeutés et étêtés, puis les mettre dans une grande casserole ou une marmite à confiture et ajouter l'eau bouillante. Couvrir, amener à ébullition, puis réduire le feu et faire mijoter jusqu'à ce que les fruits soient tendres (15 minutes environ). Les écraser doucement, puis filtrer à travers un tamis très fin ou une chausse à gelée. Si on utilise un tamis à larges mailles, il faut enlever les graines avant de faire cuire les fruits. Mesurer la purée. Incorporer 250 mL (1 tasse) de sucre par 500 mL (2 tasses) de purée. Remettre sur le feu, ramener à ébullition et faire mijoter pendant 10 minutes. Verser dans des pots chauds et stérilisés et sceller. Mettre au réfrigérateur ou entreposer dans un endroit frais. (Donne environ 2L [8 tasses] de purée.)

Sirop de fruits d'églantier

1.5 L	fruits d'églantier	6 tasses
750 mL	eau bouillante	3 tasses
750 mL	sucré	3 tasses

Laver à l'eau tiède les fruits d'églantier équeutés et étêtés. Mettre avec l'eau bouillante dans une grande casserole ou une marmite à confiture et faire bouillir pendant 20 minutes. Laisser filtrer à travers une chausse à gelée toute la nuit ou jusqu'à la fin de l'égouttement. Remettre le jus clair dans la casserole, y mélanger le sucre jusqu'à ce qu'il soit dissous, puis faire bouillir pendant 5 minutes. Verser dans des bouteilles chaudes et stérilisées. Mettre au réfrigérateur, ou boucher et immerger les bouteilles dans l'eau chaude, chauffer à feu très doux, faire mijoter pendant 20 minutes, puis plonger le goulot des bouteilles dans la cire fondue, laisser refroidir et entreposer dans un endroit frais. (Donne environ 1.5 L [6 tasses] de sirop.)

Sorbet aux fruits d'églantier et au jus de pruneaux

250 mL	sucré	1 tasse
250 mL	eau	1 tasse
125 mL	jus de pruneaux en conserve	1/2 tasse
125 mL	sirop de maïs clair	1/2 tasse
125 mL	sirop de fruits d'églantier	1/2 tasse
1 mL	sel	1/4 c. thé
1 blanc d'oeuf		

Combinaison le sucre et l'eau et faire bouillir pendant 5 minutes. Ajouter le jus, les sirops et le sel. Faire congeler dans un bac à glace jusqu'à consistance presque solide. Battre le blanc d'oeuf en neige et l'incorporer au mélange glacé. Remettre au congélateur dans le bac à glace et garder le produit congelé jusqu'au moment de le servir. Cette recette est tirée de *Northern Cookbook* d'Eleanor A. Ellis

Gelée de fruits d'églantier

1 L.	fruits d'églantier	1 tasse
	eau	
125 mL	jus de citron	1/2 tasse
	sucré	

Laver à l'eau tiède les fruits équeutés et étêtés, les mettre dans une grande casserole ou une marmite à confiture et ajouter assez d'eau pour les couvrir. Ajouter le jus de citron, amener à ébullition et faire bouillir jusqu'à ce que les fruits perdent leur consistance. Filtrer à l'aide d'une chausse à gelée pendant toute la nuit ou jusqu'à la fin de l'égouttement. Mesurer le jus et le remettre dans la casserole. Ajouter et dissoudre trois parties de sucre pour quatre parties de jus, faire bouillir le tout très fortement pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'un peu de gelée prenne à l'essai. Verser dans des pots chauds et stérilisés et sceller. Entreposer dans un endroit frais. (Donne environ 4 pots moyens.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Depuis des siècles, les pétales de rose servent beaucoup dans la cuisine de nombreux pays d'Europe et du Proche-Orient. Ils entrent dans la confection de délicieux desserts comme des mousses, parfaits et gâteaux, de même que de sucreries. Le nectar des pétales de rose, l'eau de rose et le vinaigre de pétales de rose connaissent aussi un emploi très vaste. En Angleterre, on a fait du vin à partir de pétales de rose dès 1606 et des pastilles de roses rouges en 1656. Le miel de pétales de rose, dont la fabrication remonte au moins au milieu du XIII^e siècle, est encore très recherché et il est facile à préparer. Prendre simplement 500 mL (2 tasses) de miel, amener à ébullition et ajouter 250 mL (1 tasse) de pétales de roses sauvages. Laisser reposer quelques heures, chauffer à nouveau, filtrer pour enlever les pétales et mettre en bouteille.

Au printemps, on peut manger les pousses tendres des églantiers après les avoir pelées. Les rameaux en fruits constituent de jolies décorations et les fruits enfilés sur une ficelle décorent de façon agréable et originale l'arbre de Noël. À la fin du temps des Fêtes, les fruits sont suffisamment secs pour servir en cuisine, en particulier pour faire des tisanes.



Autres noms

Rubus arcticus est appelé ronce acaule et ses fruits, mûres rouges; on appelle *chamaemorus* ronce petit-mûrier et ses fruits, mûres blanches, blackbières, plaquebières et chicutés.

Comment les reconnaître

Il existe plusieurs espèces de ronces naines ou rampantes au Canada. Deux d'entre elles, la ronce acaule (*R. arcticus*) et la ronce petit-mûrier (*R. chamaemorus*) donnent de loin les meilleurs fruits à manger. Certains botanistes séparent la ronce acaule en trois espèces distinctes parmi lesquelles on retrouve *R. arcticus*, forme européenne la plus typique, *R. acaulis* Michx. et *R. stellatus* Sm. Comme ces plantes ont toutes trois des fruits également comestibles et qu'elles s'hybrident librement là où leurs aires de distribution se recoupent, nous les envisageons ici comme sous-espèces d'une même espèce. Parmi les autres espèces de ronces naines, mentionnons la ronce pubescente (*R. pubescens* Raf.) et le framboisier rampant (*R. pedatus* Sm.).

La ronce arctique est une plante courte (entre 5 et 10 cm de haut) donnant des rameaux florifères dressés qui poussent à partir d'un rhizome ligneux. Il n'y a en général que deux ou trois feuilles par plante; elles sont trifoliolées ou simplement trilobées dans le cas de la sous-espèce *stellatus* (Sm.) Boiv. Les feuilles sont grossièrement dentées et l'extrémité des folioles est pointue ou arrondie. Les fleurs sont généralement

solitaires ou en groupes de deux ou trois et leurs pétales sont rose pâle ou foncé. Les fruits, qui ressemblent à des framboises, sont formés de 20 à 30 drupéoles; ils varient du rougeâtre au pourpre foncé et ils sont très sucrés, parfumés et juteux.

La ronce petit-mûrier est une plante basse (entre 10 et 20 cm de haut), herbacée et vivace, à tiges non ramifiées ne portant que d'une à trois feuilles à lobes arrondis. Les fleurs sont blanches, solitaires et terminales; les mâles et les femelles poussent sur des plantes différentes. Les mûres blanches sont composées et leurs gros drupéoles sont jaunâtres, tendres et très juteux à maturité. Elles sont un peu surs mais elles font les délices de ceux qui se sont habitués à leur goût.

Les feuilles de la ronce pubescente et du framboisier rampant sont elles aussi composées; les premières ont trois folioles et les dernières, généralement cinq. Ces ronces ont un port plus couché que la ronce acaule, et le framboisier rampant n'a que de trois à cinq drupéoles. Les espèces mentionnées sont toutes dépourvues d'épines ou d'aiguillons.

Ronces naines

(Rosacées)

Où les trouver

La ronce acaule croît dans les prés humides, les tourbières et le long des ruisseaux dans la majeure partie du Nord canadien depuis la Colombie-Britannique jusqu'à Terre-Neuve. *Rubus arcticus* ssp. *acaulis* (Michx.) Focke est la sous-espèce la plus répandue. La ronce petit-mûrier pousse dans les tourbières à travers tout le nord du Canada; son aire de distribution s'étend aussi vers le sud dans les milieux acides marécageux. On retrouve la ronce pubescente dans les bois et les fourrés de presque tout le Canada. Le framboisier rampant ne pousse que dans les forêts alpines humides de l'ouest de l'Alberta et de la Colombie-Britannique.

Comment les accommoder

Les mûres rouges sont petites, mais elles sont si parfumées et délicieuses que bien des gens considèrent qu'elles sont les meilleurs de tous les fruits sauvages, surpassant même les fraises par leur saveur et leur bouquet. Le meilleur moyen de vous régaler consiste à en ramasser une poignée, à vous asseoir et à en manger une ou deux à la fois en prenant tout le temps qu'il faut pour savourer chaque bouchée. Si vous avez le courage d'en ramasser assez pour un dessert, faites quelque chose de simple comme un shortcake, en utilisant des biscuits à la poudre à pâte et de la crème, ou encore confectionner une mousse aux framboises. À moins que ce ne soit absolument nécessaire, ne masquez pas la saveur délicate de ces fruits en les mélangeant à d'autres. Vous pouvez les congeler ou en faire une excellente confiture. On peut de plus les substituer aux framboises sauvages ou cultivées dans n'importe quelle recette.

Les mûres blanches sont tout aussi exquises surtout si elles ont mûri par temps chaud et ensoleillé. On peut en améliorer le goût un peu âpre en les mélangeant à des pommes ou à d'autres baies. Les fruits de la ronce pubescente, ceux du framboisier rampant et les catherinettes sont aussi comestibles, mais ils n'ont pas autant de goût que les mûres rouges et blanches. On peut les manger frais ou en faire de la confiture si on en a en quantité suffisante.

À la carte

Sorbet aux mûres rouges

1 L	mûres rouges	4 tasses
250 mL	sucré	1 tasse
500 mL	eau	2 tasses
15 mL	jus de citron	1 c. soupe
	1 blanc d'oeuf, battu en neige	

Extraire le jus des mûres en les écrasant et en les passant au tamis après les avoir fait chauffer légèrement. (On peut conserver la pulpe pour des salades de fruits et d'autres desserts.) Faire bouillir le sucre et l'eau pendant quelques minutes pour faire un sirop. Laisser refroidir, puis ajouter le jus des mûres et le jus de citron, verser dans un bac à glace et mettre au congélateur jusqu'à ce que le mélange ait pris une certaine consistance. Ajouter le blanc d'oeuf, brasser et remettre au congélateur. Brasser de temps à autre et bien laisser prendre. Servir aussitôt. (Donne 4 portions.)

Mousse de mûres rouges

375 mL	mûres rouges	1½ tasse
250 mL	sucré en poudre	1 tasse
	1 blanc d'oeuf, battu en neige	
30 mL	vin rouge	2 c. soupe
	crème fouettée	
	noix hachées (facultatif)	

Bien fouetter ensemble tous les ingrédients sauf la crème et les noix. Mettre dans des plats à dessert au réfrigérateur. Avant de servir, garnir de crème fouettée et de noix hachées, si désiré. (Donne 3 portions.)

Conserves de mûres blanches (méthode traditionnelle)

1 L	mûres blanches	4 tasses
250 mL	huile de phoque	1 tasse

Recueillir les mûres dans un sac en peau de phoque. Mélanger à l'huile dans un grand bol. Mettre dans une poche faite avec un estomac de phoque, attacher et déposer dans un trou de 3 ou 4 m de profondeur creusé dans le pergélisol. Couvrir avec des peaux de phoque. Faire dégeler légèrement avant de consommer. On peut également écraser les mûres fraîches avec de la viande de caribou faisandée, faire congeler le mélange, puis le manger cru; on peut encore mélanger cette préparation avec de l'huile de phoque et du suif de caribou mâché et battre le tout jusqu'à la consistance de crème fouettée pour faire de la "crème glacée esquimaude". (Donne de 6 à 8 portions.)

Note: On peut aussi utiliser de l'huile végétale au lieu de l'huile de phoque et faire geler les mûres au congélateur dans un sac en plastique.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le botaniste suédois Linné compte parmi ceux qui considéraient la mûre rouge comme le meilleur de tous les fruits. Il la trouvait supérieure à la fois par l'arôme et par le goût: "... son odeur est des plus agréables, et quant à sa saveur, c'est un mélange si fin de goûts sucré et acide qu'il n'est pas égalé par les meilleures de nos fraises cultivées." (Traduction d'un extrait de Fernald et Kinsey 1958, p. 237.) On identifie parfois le parfum de ces mûres à celui de l'ananas.

Les Scandinaves, les Lapons ainsi que les Indiens et les Esquimaux nord-américains sont friands des mûres rouges et blanches. Ces deux fruits contiennent une importante quantité de vitamine C et ils renferment aussi de la vitamine A. La Scandinavie exporte une confiture fine à base de mûres blanches et une liqueur de mûres blanches vendue dans le monde entier.

Autres noms

Ronce du mont Ida; le framboisier noir, ou mûrier, la ronce parviflore et la ronce élégante, ou remarquable, comptent parmi les espèces apparentées au framboisier sauvage.

Comment les reconnaître

Le framboisier sauvage est facile à reconnaître parce qu'il ressemble de près aux variétés cultivées. Les tiges ligneuses et dressées, atteignant généralement entre 1 et 2 m de haut, sont couvertes de piquants acérés. Les feuilles sont composées de 2 à 4 folioles latérales et d'une foliole terminale généralement plus grande. Les folioles, pointues, ont des bords aux dents aiguës et sont parfois encochées. Les fleurs, aux pétales blancs, sont portées en petites grappes sur de courts rameaux fixés à la tige principale. Les fruits sont rouges, parfois jaunâtres, et juteux. Chaque fruit est un agrégat d'un nombre plus ou moins grand de minuscules fruits individuels, les drupéoles. Contrairement aux mûres, les framboises se détachent facilement à maturité du réceptacle central qui est blanc. En forme de dé à coudre, les framboises sauvages sont plus petites et plus rondes que les variétés cultivées et la plupart des gens s'entendent

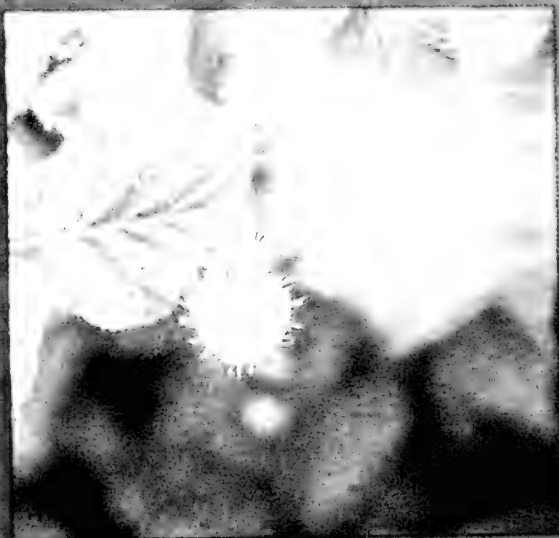
pour dire qu'elles ont meilleur goût. Selon de nombreux botanistes, le framboisier sauvage d'Amérique et le framboisier sauvage d'Europe ne sont que deux variétés de la même espèce (*R. idaeus* L.). On a mis au point des variétés cultivées à partir du type européen et du type nord-américain: les variétés nord-américaines ont l'avantage d'être plus tolérantes et plus résistantes au gel.

Mis à part les diverses variétés de ronces naines dont nous venons de traiter, il existe plusieurs espèces apparentées de framboisiers qui méritent une attention particulière. Elles comprennent: le framboisier noir, (*Rubus leucodermis* Dougl.), un arbuste épineux aux branches arquées, aux feuilles semblables à celles du framboisier et aux fruits pourpre foncé; la ronce parviflore (*R. parviflorus* Nutt.), un arbrisseau dépourvu d'épines, aux grandes feuilles à 5 lobes ressemblant à celles de l'érable et aux fruits carminés rappelant les framboises mais plus tendres et à coupe moins profonde; enfin, la ronce élégante (*R. spectabilis* Pursh) un grand arbuste épineux à feuilles trifoliolées comme celles du framboisier et aux fruits juteux pouvant être saumon ou rubis.

Une autre espèce, la ronce occidentale, *R. occidentalis* L., ressemble de près au framboisier noir, *R. leucodermis*. Ses branches arquées, bleuâtres, sont armées d'épines et s'enracinent par leurs extrémités. Ses feuilles sont semblables à celles du framboisier, ses fleurs sont blanches et ses fruits pourpre bleuâtre.

Framboisier sauvage et autres espèces apparentées

(Rosacées)



Il existe de nombreuses autres espèces apparentées dans différentes parties du Canada. Elles sont facilement identifiables et portent toutes des fruits comestibles semblables à ceux du framboisier véritable.

Où les trouver

Le framboisier sauvage croît dans les bois humides ou secs et sur les pentes rocheuses dans presque tout le Canada, depuis Terre-Neuve jusqu'à la Colombie-Britannique. Il est absent de la côte du Pacifique et de la région située au-delà de la limite des arbres dans le Grand Nord. Le framboisier noir pousse dans les bois et les clairières de la moitié sud de la Colombie-Britannique. La ronce parviflore croît, souvent en fourrés denses, dans les bois à découvert depuis la Colombie-Britannique jusqu'en Alberta et dans la région ontarienne des Grands lacs. La ronce élégante ne se trouve que sur la côte de la Colombie-Britannique dans des bois et sur des sols humides où elle est très abondante.

Comment les accommoder

Tout le monde sait reconnaître ces fruits, populaires dans tout l'hémisphère Nord. On en fait toutes sortes de confitures et de gelées, des desserts simples ou élaborés, des boissons alcoolisées ou non. À notre avis et selon bien des gens, les framboises sauvages sont bien plus savoureuses que les framboises de jardin et donnent de meilleures confitures et gelées. Fraîches, elles agrémentent n'importe quelle céréale. En les faisant chauffer pendant une très courte période, on prépare une excellente sauce à verser sur la crème glacée (prendre garde de trop les faire cuire, ce qui détruirait une partie de leur saveur).

Les framboises se congèlent très bien. Si vous désirez les sucrer, essayez les proportions suivantes: 1 kg (2 lb) de sucre par 4 kg (8 lb) de framboises. On peut également les faire sécher séparément comme les raisins, ou en faire de la pâte de fruit après les avoir écrasées et étendues sur une feuille de papier ciré épais. Dans toutes les recettes, il est possible de remplacer les framboises sauvages par les framboises noires ou par les fruits de la ronce parviflore, de la ronce élégante et de la ronce occidentale. Vous devrez peut-être cependant réduire la quantité de liquide utilisé en particulier avec les fruits de la ronce élégante qui contiennent beaucoup d'eau.

À la carte

Pain aux framboises sauvages

125 mL	beurre	1/2 tasse
175 mL	miel	3/4 tasse
125 mL	lait	1/2 tasse
1 oeuf, bien battu		
500 mL	farine à gâteaux	2 tasses
2 mL	sel	1/2 c. thé
10 mL	poudre à pâte	2 c. thé
2 mL	crème de tartre	1/2 c. thé
2 mL	cannelle	1/2 c. thé
le jus de 2 citrons		
500 mL	framboises sauvages fraîches	2 tasses

Dans un bol, mettre le beurre et le miel en crème. Incorporer le lait et l'oeuf. Ajouter, en tamisant, la farine, le sel, la poudre à pâte, le crème de tartre et la cannelle. Ajouter le jus de citron. Malaxer jusqu'à consistance lisse. Ajouter les framboises et verser le mélange dans un moule à pain graissé. Mettre au four à 180°C (350°F) pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit ferme et brun.

Crème de framboises à la polonaise

500 mL	framboises sauvages fraîches	2 tasses
250 mL	crème fraîche	1 tasse
quelques gouttes d'essence de vanille		
25 mL	sucré	1 1/2 c. soupe
250 mL	lait	1 tasse

Mettre tous les ingrédients au mélangeur et malaxer jusqu'à consistance onctueuse. Servir glacé, garni de quelques framboises entières. (Donne 4 portions.)

Rafraîchissement aux framboises

500 mL	framboises sauvages	2 tasses
500 mL	lait	2 tasses
2 ou 3 gouttes d'extrait d'amande		
50 mL	sucré	1/4 tasse
une pincée de sel		
250 mL	crème glacée à la vanille	1 tasse

Malaxer ensemble au mélangeur les framboises, le lait, l'extrait d'amande, le sucre et le sel jusqu'à consistance lisse. Ajouter la crème glacée et malaxer à basse vitesse jusqu'à l'obtention d'un bon mélange. (Donne de 5 à 7 portions.)

Boisson aux framboises rouges

1 L.	framboises sauvages rouges	4 tasses
250 mL.	vinaigre de pomme sucre	1 tasse

Faire macérer les framboises dans le vinaigre pendant 4 jours. Recueillir et mesurer le jus et ajouter 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) de sucre par 250 mL (1 tasse) de jus. Faire bouillir doucement pendant 15 minutes. Laisser refroidir. Au moment de servir, diluer dans trois volumes d'eau et verser dans de grands gobelets remplis de glace concassée.

Cette boisson traditionnelle doit, pour être vraiment réussie, contenir du vinaigre de pomme non pasteurisé à l'ancienne, que vous pouvez préparer vous-même ou trouver dans un magasin d'aliments naturels. Le sirop n'a aucun goût de vinaigre, mais les pommes donnent au sirop un piquant bien particulier et une saveur subtile. Cette recette est tirée de "Wild Harvest" par Constance Conrader, dans *Wisconsin Trails*.

Confiture de framboises facile à faire

500 mL.	framboises sauvages fraîches	2 tasses
375 mL.	sucres le jus d'un citron	1 $\frac{1}{2}$ tasse

Mélanger les framboises et le sucre dans une casserole. Amener à ébullition et faire bouillir à feu vif pendant 20 minutes environ, ajouter le jus de citron et faire bouillir à nouveau de 5 à 10 minutes. Verser dans des pots chauds et stérilisés et sceller. Entreposer au frais. (Donne environ 3 pots moyens.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

On peut peler et manger crues, au printemps, les pousses tendres du framboisier sauvage. Les feuilles séchées font une tisane agréable et bienfaisante, qu'on peut améliorer par l'addition de quelques framboises écrasées ou de jus de framboises. Autrefois, on faisait mijoter les racines dans l'eau pour préparer un remède populaire contre les "problèmes estivaux": l'entérite et les maux d'estomac.

En Europe, le sirop de framboises est un des ingrédients les plus utilisés dans la préparation de boissons rafraîchissantes. Dans la plupart des pays du vieux continent, les boissons gazeuses, originaires d'Amérique, n'ont fait leur apparition qu'après la Seconde Guerre mondiale. Avant cette époque, toutes les boissons rafraîchissantes étaient des mélanges très froids d'eau minérale gazéifiée et de sirop de fruits tels la framboise, l'orange et le citron. Au temps des framboises sauvages, la demande était très forte et on en vendait beaucoup dans les marchés. Presque toutes les familles possédaient un petit presse-fruits portatif muni d'un petit sac de toile forte. Cet appareil rendait l'extraction du jus très facile. Le jus obtenu était bouilli avec du sucre (rapport normal: 1 kg [2 lb] de sucre par litre [4 tasses] de jus) pendant 20 à 30 minutes, puis mis en bouteilles. Pour préparer cette boisson au sirop de framboises, ajoutez-en environ 5 mL (1 c. thé) à un verre d'eau minérale gazéifiée glacée.

Les Indiens de toute l'Amérique du Nord mangeaient des framboises sauvages et d'autres fruits apparentés, frais et séchés. Les fruits de la ronce parviflore et de la ronce élégante sont encore très appréciés par les Indiens de la Colombie-Britannique qui les mangent souvent avec une grande quantité d'huile. Ils mangent également les jeunes pousses tendres et utilisent les feuilles pour faire de la tisane.



Autre nom

Même si les fruits des ronces sont des mûres, il faut éviter d'appeler les plantes «mûriers», le mûrier étant un arbre (voir mûrier rouge p. 123).

Comment les reconnaître

On trouve de nombreux types de ronces sauvages au Canada. Les mûres ressemblent beaucoup aux framboises et sont, comme elles, multiples, c'est-à-dire composées d'un grand nombre de petits fruits juteux, appelés «drupéoles», contenant chacun une graine. À maturité, les mûres tombent avec le réceptacle central blanc tandis que les framboises s'en détachent, ce qui donne naissance à leur cavité centrale.

Les ronces constituent un groupe extrêmement complexe et variable. Elles s'hybrident si facilement dans la nature que même les botanistes hésitent à en faire des espèces au sens normal du terme. Les mûres de toutes les espèces sont comestibles, mais certaines sont plus juteuses et plus savoureuses que d'autres. On trouve parfois commode de distinguer les espèces qui sont des ronces à tiges minces et rampantes de celles qui ont des tiges plus dressées et plus fortes; la distinction est souvent difficile à faire toutefois. Les tiges de toutes les ronces sont ligneuses et généralement armées de piquants. Elles sont bisannuelles (certaines formes sont vivaces) et ne donnent des fleurs et des fruits que la seconde année (ou une année sur deux). Les feuilles sont composées et portent généralement de 3 à 5 folioles

Ronces sauvages

(Rosacées)

pointues aux dents tantôt fines, tantôt aiguës, et souvent hérissées de petites épines le long des nervures situées en dessous. Les fleurs, de blanches à rosâtres, poussent en grappes plus ou moins grandes. Les fruits, dont la couleur va du rouge foncé au noir, sont juteux et souvent quelque peu acides.

L'espèce la plus répandue dans l'est du Canada est la ronce alléghanienne (*Rubus allegheniensis* Porter). Dans l'Ouest, on trouve une petite ronce rampante aux fruits très savoureux (*R. ursinus* Cham. & Schlecht) qui est très commune dans certaines parties du sud de la Colombie-Britannique. En de nombreux endroits, en particulier dans l'île Vancouver, dans la basse plaine côtière de la Colombie-Britannique et dans l'est du Canada, deux ronces envahissantes de l'Ancien Monde, la ronce de l'Himalaya (*R. procerus* P. J. Muell.) et la ronce laciniée (*R. laciniatus* Willd.) ont échappé à la culture et sont très courantes.

Où les trouver

Les ronces se retrouvent surtout dans les provinces de l'Est et le sud de la Colombie-Britannique. Nos espèces indigènes poussent dans les bois secs et à découvert ainsi que le long des routes. Les espèces introduites poussent également le long des routes et envahissent les terrains abandonnés, les vieux vergers et les jardins pour former des ronciers impénétrables où elles étouffent souvent les plantes moins agressives.

Comment les accommoder

Les mûres sauvages comptent parmi les meilleurs de nos fruits sauvages et bien des gens en raffolent; elles se mangent fraîches ou cuites, nature ou sucrées, ou encore arrosées de crème. On utilise des mûres dans le commerce pour faire de la crème glacée, des sirops et des concentrés. Les confitures et les gelées que l'on prépare uniquement avec ces fruits ou en les mélangeant avec des pommes, des framboises et d'autres fruits sont délicieuses. Le vin de mûres est excellent.

Selon certains, les tartes aux mûres sont sans égal. Adam Szczawinski a goûté à une des meilleures tartes de sa vie alors qu'il était en excursion de camping avec des amis écossais. Cette tarte, baptisée "Délice aux mûres" est facile à préparer. Ses amis ont mis dans un moule à tarte assez profond des mûres qu'ils venaient de cueillir, ils y ont saupoudré du sucre, de la fécule de maïs, de la cannelle et quelques noix de margarine. Ils ont couvert le tout d'une épaisse couche

de pâte faite de farine, de margarine molle et d'un peu d'eau et de sel. La tarte a cuit à feu moyen dans un four rudimentaire chauffé par un feu de camp jusqu'à ce que la croûte ait pris une couleur dorée, soit 45 minutes environ. La tarte a été confectionnée sans une seule mesure. Si vous êtes assez chanceux pour avoir des ronces à proximité de votre maison ou de l'endroit où vous campez, de grâce ne laissez pas les mûres se perdre! Essayez quelques-unes des recettes qui suivent ou inventez-en.

À la carte

Sauce aux mûres (pour un gâteau au fromage)

500 mL	mûres de ronce	2 tasses
50 mL	fécule de maïs	$\frac{1}{4}$ tasse
50 mL	sucré	$\frac{1}{4}$ tasse
30 mL	beurre	2 c. soupe
15 mL	jus de citron	1 c. soupe
50 mL	porto	$\frac{1}{4}$ tasse

Égrener les mûres en les pressant à travers un tamis. Mélanger dans une casserole la fécule de maïs et le sucre. Ajoutez-y les mûres, mélanger et chauffer en agitant constamment jusqu'au point d'ébullition. Retirer du feu, ajouter le beurre et brasser jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter le jus de citron et le porto, puis réfrigérer. (Donne environ 500 mL [2 tasses] de sauce.)

Gelée de mûres (vieille recette écossaise)

1 L	mûres de ronce	4 tasses
250 mL	eau	1 tasse
5 mL	acide tartarique <i>ou</i> citrique	1 c. thé
	sucré	

Dans une casserole, faire mijoter pendant une heure les mûres lavées, l'eau et l'acide. Faire filtrer pendant une nuit à travers une chausse à gelée, mesurer le jus et ajouter une quantité égale de sucre. Remettre le jus dans la casserole et faire bouillir jusqu'à ce que la gelée prenne à l'essai. Verser dans des pots chauds et stérilisés et sceller. Entreposer dans un endroit frais. (Donne environ 4 pots moyens).

Vin de mûres

5 L	mûres de ronce	4 pintes
5 L	eau bouillante	4 pintes
	sucré	
8 g	1 paquet de levure sèche	1/4 oz
	1 tranche de pain grillée	

Couvrir les mûres d'eau dans une cruche ou tout autre gros contenant et laisser reposer pendant 24 heures. Amener à ébullition, faire bouillir pendant 5 minutes, puis laisser refroidir. Filtrer à travers une chausse à gelée ou une passoire très fine. Ajouter un volume de sucre pour deux volumes de jus. Remettre dans la cruche et faire flotter la levure sur une tranche de pain grillée sèche. Laisser reposer 3 semaines à la température de la pièce, de préférence à l'obscurité. Filtrer à nouveau et embouteiller. Boucher, mais attendre quelques jours avant de serrer les bouchons. Entreposer dans un endroit sombre pendant 6 à 12 mois avant de boire. Le vin de mûres est délectable et corsé. On peut faire un autre vin au goût agréable, en mélangeant $\frac{2}{3}$ de mûres avec $\frac{1}{3}$ de prunes italiennes.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les ronces d'Amérique du Nord sont à l'origine de nombreuses variétés cultivées très populaires aujourd'hui. Mentionnons la ronce de Logan, la ronce de Boysen, la ronce de Young et la ronce cascade de même que des variétés de la ronce de jardin.

Les Indiens de toute l'Amérique du Nord étaient friands de mûres sauvages. Ils les mangeaient à la fois fraîches et en gâteaux qu'ils conservaient pendant l'hiver et préparaient à partir de fruits écrasés, puis séchés au soleil ou sur un feu. On faisait parfois sécher les fruits entiers comme des raisins et on préparait une tisane avec les feuilles, en particulier celles qui sont vieilles et brunâtres.

Autres noms

Le sorbier d'Amérique est aussi appelé cormier, maska, maskouabina.

Comment les reconnaître

Il existe plusieurs espèces de sorbiers au Canada, dont deux, dans l'Est, sont de petits arbres, le sorbier d'Amérique (*S. americana* Marsh.) et le sorbier plaisant [*S. decora* (Sarg.) Schneid.] et deux, dans l'Ouest, qui sont plutôt arbustifs, le sorbier de Sitka (*S. sitchensis* Roemer) et le sorbier de l'Ouest (*S. scopulina* Greene). De plus, le sorbier des oiseaux, introduit d'Europe et atteignant 15 m de hauteur, est planté partout comme arbre décoratif et retourne parfois à l'état sauvage.

Toutes ces espèces ont des feuilles caduques, composées et pennées qui peuvent atteindre 25 cm de long, mais qui sont généralement plus courtes. Les folioles, au nombre de 7 à 17, sont semblables et opposées deux à deux le long du pétiole principal, à l'exception de la foliole terminale unique. Elles sont dentelées (au moins dans la partie supérieure), lancéolées ou oblongues et généralement acuminées. L'écorce est mince, lisse et gris pâle; elle devient parfois écailleuse sur les espèces arborescentes à maturité.

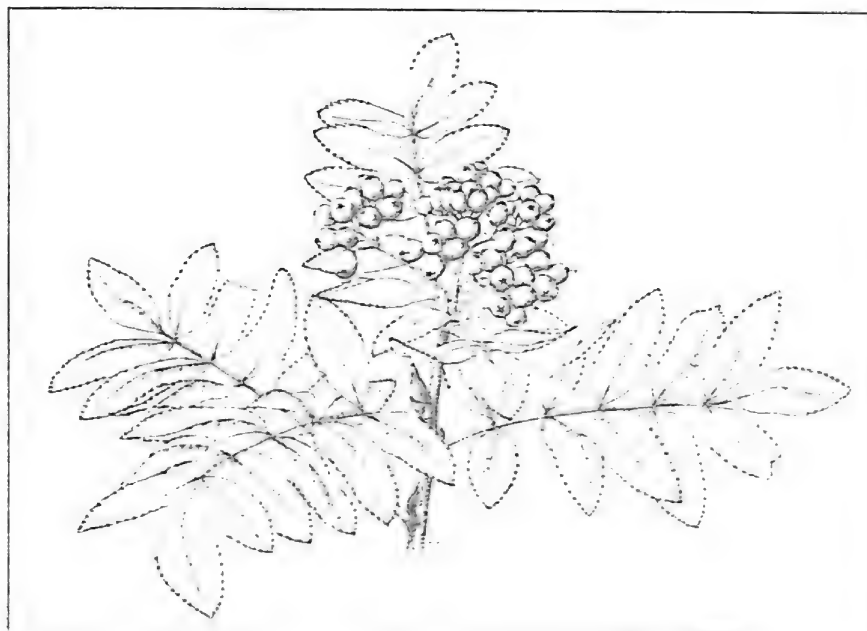
Les fleurs, petites et blanches, forment des grappes aplaties ou arrondies. Les fruits sont pomacés comme les pommes, mais ils sont beaucoup plus petits. D'orange vif à rouge, ils sont tendres, farineux et amers. Ils restent souvent sur les arbres après la chute des feuilles. Le fruit est pauvre en protéines, mais riche en hydrates de carbone et en tannin.

Où les trouver

Les sorbiers ont des habitats variés et croissent dans des sols très différents. On retrouve le sorbier d'Amérique au sud d'une ligne qui relierait le centre de l'Ontario et du Québec à Terre-Neuve et aux Maritimes. Le sorbier plaisant a une aire de distribution similaire mais qui s'étend plus loin au nord, en Ontario et au Québec, et vers l'ouest jusqu'au centre du Manitoba. Les deux espèces de l'Ouest sont essentiellement alpines et poussent de l'ouest de l'Alberta jusqu'à la côte du Pacifique. On retrouve le sorbier des oiseaux dans tout le sud du Canada, surtout à proximité des habitations.

Sorbiers

(Rosacées)



Comment les accommoder

Crus, les fruits, ou sorbes, sont plutôt amers à cause de leur forte teneur en tannin. Si vous voulez les goûter nature ou si vous prévoyez les manger cuits, sachez qu'ils ont bien meilleur goût quand ils sont blets, après avoir subi un bon gel. La meilleure façon de les accommoder est en gelée. On connaît bien en Europe la gelée de sorbes et beaucoup la préfèrent à la gelée de groseilles rouges; elle est légèrement amère et sert généralement à accompagner les rôtis de mouton, la venaison et le lièvre. Le goût du fruit s'allie bien à celui des pommettes et des agrumes. On fait de bonnes gelées, marmelades et confitures de ces mélanges. On prépare diverses liqueurs de sorbes et certaines, comme le brandy aux sorbes, fabriqué en Pologne, sont connues dans le monde entier. En vente sur les marchés d'Europe, les vins et les liqueurs de sorbes gagnent de plus en plus la faveur du public en Amérique du Nord.

Avertissement

On ne devrait utiliser que des sorbes parfaitement mûres. Leurs graines contenant de l'amygdaline comme celles des *Prunus*, il est recommandé de ne consommer que peu de confiture de sorbes à la fois. Ces fruits ont aussi une haute teneur en tannin et devraient être utilisés avec modération (voir les avertissements concernant les sumacs et les chênes aux pages 32 et 103).

À la carte

Gelée de sorbes

2 kg	sorbes	4 lb
500 g	pommes <i>ou</i> pommettes	1 lb
5 mL	acide citrique <i>ou</i> tartarique	1 c. thé
	eau	
	sucré	

Laver les fruits et couper les pommes *ou* pommettes en morceaux sans les peler ni enlever les pépins. Mettre les fruits avec l'acide dans une grande casserole et ajouter juste assez d'eau pour les couvrir. Faire mijoter entre 45 minutes et une heure, en ajoutant de l'eau si nécessaire, jusqu'à ce que les fruits soient pulpeux. Faire filtrer pendant plusieurs heures à travers une chausse à gelée. Mesurer le jus et le remettre dans la casserole avec un volume égal de sucre. Brasser jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Faire bouillir à feu vif pendant 10 à 15 minutes jusqu'au stade de gelée, puis verser dans des pots stérilisés et sceller une fois les pots refroidis. Entreposer au frais et à l'obscurité. (Donne environ 15 pots moyens.)

Confiture de sorbes au gingembre

1.5 kg	sorbes	3 lb
	eau	
1.5 kg	sucré	3 lb
100 g	morceaux de gingembre	4 oz
	2 gros citrons	
	1 grosse orange	

Mettre dans une grande casserole les sorbes lavées. Ajouter juste assez d'eau pour couvrir les fruits et faire bouillir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Passer à travers un tamis. Ajouter le sucre, le zeste râpé et le jus des citrons et de l'orange ainsi que le gingembre haché finement. Remettre dans la casserole et faire bouillir à feu vif pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'une goutte de liquide tombant dans une assiette froide prenne en gelée. Verser dans des pots stérilisés et sceller une fois les pots refroidis. Entreposer dans un endroit frais à l'obscurité. (Donne environ 8 pots moyens.)

Vin de sorbes

4.5 L	sorbes	1 gallon
4.5 L	eau tiède	1 gallon
4 kg	cassonade grossière (demerara)	8½ lb
	le jus de 5 citrons	
	le jus de 5 oranges	
8 g	1 paquet de levure	¼ oz
	1 tranche de pain grillée	

Mettre tous les ingrédients sauf la levure dans une cruche de 25 L (5 gal) et entreposer dans un endroit où la température est constante. Mettre la levure sur la tranche de pain grillée qu'on laissera flotter et qui se dissoudra lentement. Ne pas boucher la cruche mais couvrir d'un linge. Retirer la tranche de pain après 3 jours, puis laisser fermenter les produits dans la cruche en brassant tous les jours. Filtrer au bout de 10 à 12 jours, lorsqu'il n'y a plus de mousse qui se forme. Laver la cruche et y remettre le mélange filtré. Filtrer à nouveau après 2 jours et embouteiller. Ne pas serrer les bouchons de liège avant 3 jours, soit avant la fin de la fermentation (formation de bulles). Filtrer une dernière fois, embouteiller à nouveau et bien boucher. Laisser vieillir pendant au moins 6 mois ou, de préférence, pendant un an.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

En Écosse, dans les Highlands et au pays de Galles, on fait fermenter le jus du fruit du sorbier des oiseaux pour en faire une boisson ressemblant au cidre. Durant les disettes, dans diverses régions du nord de l'Europe, on moulaît les sorbes pour en faire du pain. En Colombie-Britannique, les Indiens thompsons et haïdas mangeaient des sorbes, souvent avec du poisson ou de la viande.

Quand vous mettez des bleuets en conserve, déposez quelques sorbes à la surface de chaque pot, elles en rehausseront le goût.

Autre nom

La première espèce s'appelle vigne des rivages et ses fruits sont connus sous le nom de raisins sauvages.

Comment les reconnaître

Les vignes sauvages sont des plantes rampantes ou grimpantes aux feuilles caduques, qui ressemblent étroitement aux divers types cultivés. Il existe plus d'une douzaine d'espèces sauvages dans l'est de l'Amérique du Nord mais seulement deux sont communes au Canada. Une autre espèce (*V. labrusca* L.), de laquelle dérivent bon nombre de nos variétés cultivées, échappe parfois à la culture. Toutes les vignes sauvages se ressemblent. Elles s'agrippent aux autres plantes au moyen de vrilles fortes portées le long des tiges. Les feuilles sont composées de 3 à 5 lobes pointus bordés de dents aiguës. Les jeunes feuilles de la vigne des rivages sont couvertes de petits poils drus et blanchâtres tandis que celles de la seconde espèce ont de longs poils roux et filamenteux sur le dessous. Les fleurs de vignes, verdâtres et peu voyantes, sont portées en grappes pyramidales compactes. Elles se transforment en baies foncées et sphériques qui ont un goût âpre mais piquant. Les raisins des rivages mesurent de 10 à 12 mm de diamètre tandis que ceux de *V. aestivalis* sont un peu plus petits et que ceux de *V. labrusca* ne mesurent que de 1 à 2 cm de diamètre.

Où les trouver

Les vignes sauvages poussent dans les bois humides, le long des routes et dans les buissons. La vigne des rivages est courante depuis le Nouveau-Brunswick et le Québec jusqu'au Manitoba. *Vitis aestivalis* ne pousse au Canada que dans le sud de l'Ontario.

Comment les accommoder

Tous les raisins sauvages sont très savoureux mais un peu plus amers que les raisins cultivés. On les recherche pour faire des jus, des gelées, des confitures, des conserves et des tartes. Séchés, ils sont excellents tels quels ou dans les desserts cuits. Ils contiennent beaucoup de fer comme les raisins secs vendus dans le commerce. Les fruits sèchent parfois directement sur la vigne et se cueillent alors déjà secs. Les confitures de raisins sauvages sont plus parfumées et ont meilleur goût que celles préparées avec des raisins cultivés. On peut également faire du vin avec les raisins sauvages mais ils s'y prêtent mal parce qu'ils contiennent peu de sucre, en particulier ceux poussant dans la partie nord de leur aire de distribution géographique.

Vignes sauvages

(Vitacées)



Le gel améliore le goût des raisins sauvages et il vaut mieux attendre qu'ils mûrissent complètement avant de les cueillir. Pour faire de la gelée toutefois, il vaut mieux prendre une quantité égale de raisins mûrs et de raisins verts, ce qui évitera d'avoir à ajouter de la pectine commerciale.

Les feuilles de vigne entrent dans la composition de nombreuses spécialités régionales dans les pays méditerranéens. Elles ont un agréable petit goût acide qui s'allie bien avec celui de la viande et du riz. On dit que les feuilles cueillies à la fin du printemps, alors qu'elles ne sont pas encore trop coriaces, sont les meilleures.

Avertissement

Le ménisperme du Canada (*Menispermum canadense* L.) ressemble de loin à la vigne sauvage sans lui être apparenté. Ses fruits sont hautement toxiques. Ils renferment un poison paralysant agissant de la même façon que le curare. (Les Indiens d'Amérique du Sud utilisaient le curare pour empoisonner leurs flèches.) Les fruits du ménisperme ne contiennent qu'un noyau tandis que les raisins en contiennent plusieurs. De même, les feuilles de cette plante sont lisses au lieu d'être dentées comme celles de la vigne.

À la carte

Raisins sauvages secs

Ramasser autant de raisins sauvages qu'on peut en trouver et les étaler uniformément en une seule couche sur un treillis de broche ou de fibre de verre. Couvrir d'une gaze pour protéger les raisins des mouches et mettre le treillis au soleil. Il faut chaque nuit le rentrer à l'intérieur et le garder dans un endroit chaud. Le séchage devrait prendre trois jours mais sa durée peut varier avec les conditions météorologiques et la taille des raisins. À la fin, les raisins secs doivent être encore un peu humides et tendres au toucher. Les mettre au réfrigérateur dans des récipients fermés.

Jus de raisins sauvages

4.5 kg	raisins sauvages	10 lb
	assez d'eau pour couvrir	
1 kg	sucré	2 lb

Équeuter et bien laver les raisins. Écraser les fruits mais non les graines dans une casserole. Ajouter juste assez d'eau pour couvrir, et faire mijoter pendant 30 minutes. Presser les fruits dans un tamis, puis filtrer à travers une chausse à gelée. Ajouter le sucre et faire mijoter pendant 15 minutes. Verser immédiatement dans des pots chauds et stérilisés et sceller. Garder dans un endroit frais à l'obscurité. (Donne environ 3 L [2½ pintes] de jus.)

Gelée de raisins sauvages

1 L	raisins sauvages mûrs	4 tasses
1 L	raisins sauvages encore verts	4 tasses
	le jus et le zeste d'une orange	
	sucré	

Mettre dans une grande casserole les raisins équeutés et lavés avec le jus d'orange et le zeste haché finement. Écraser les fruits sans broyer leurs graines. Faire mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les fruits aient perdu toute consistance. Les passer à travers une chausse à gelée pendant la nuit. Mesurer le jus et le remettre dans la casserole. Faire chauffer au four à 120°C (250°F) une quantité égale de sucre jusqu'à ce qu'il soit chaud au toucher. Pendant ce temps, refaire bouillir le jus pendant 5 minutes puis ajouter le sucre chaud. Ramener vivement à ébullition et faire bouillir 5 minutes encore à feu vif et en brassant. Quand le liquide se condense en gelée sur une assiette froide ou forme deux coulées sur les bords d'une cuiller de bois, le verser aussitôt dans des pots chauds et stérilisés. Sceller et garder dans un endroit frais à l'obscurité. (Donne environ 8 pots moyens de gelée.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

La sève claire et sucrée qui coule des tiges de la vigne est bonne à boire et commode quand il n'y a pas d'eau. Il faut couper la vigne à ras du sol et la mettre dans un contenant pour ensuite entailler la tige à environ 2 m du bas; la sève coulera dans le contenant. Les Indiens du Midwest connaissent cette boisson depuis des siècles.

La vigne d'Europe (*Vitis vinifera* L.) est cultivée depuis plus de 4000 ans et son utilisation dans la fabrication du vin remonte à la IV^e dynastie (2440 ans av. J.-C.) en Égypte. L'Histoire Sainte fait mention de vignobles et de vin dans l'histoire de Noé: c'est Christophe Colomb qui a introduit cette espèce dans le Nouveau Monde. On raconte, qu'en 1741, il y avait des milliers de plants de vigne portugais en Géorgie. On fait aujourd'hui la culture extensive de la vigne en Californie et dans la vallée de l'Okanagan en Colombie-Britannique. À l'est des Rocheuses, la plupart des raisins cultivés proviennent des vignes indigènes ou de croisements qu'on leur a fait subir avec l'espèce européenne.

Lexique
Bibliographie
Index

Lexique

Aciulaire

Linéaire, rigide et pointu en forme d'aiguille.

Acuminé,e

À pointe fine et allongée.

Aisselle (n.f.)

Angle que forme une feuille avec la tige, ou une branche avec le tronc.

Akène (n.m.)

Fruit sec, indéhiscent, formé d'un carpelle qui ne contient qu'une graine.

Alterne

Inséré isolément à chaque nœud de la tige.

Annuel,le

Vivant une année ou une saison seulement.

Anthère (n.f.)

Partie de l'étamine renfermant le pollen.

Axe (n.m.)

Ligne médiane qui passe par le centre d'un organe dans sa plus grande dimension, ou support d'un groupe d'organes; tige, etc.

Bacciforme

En forme de baie.

Baie (n.f.)

Type le plus courant de fruits charnus qui se développe à partir d'un seul pistil.

Bisannuel,le

Vivant deux années seulement; en général de telles plantes produisent leurs fleurs la seconde année.

Bractée (n.f.)

Feuille de taille réduite ou de forme modifiée qui sous-tend la fleur, ou fait partie d'une inflorescence ou d'un pétiole.

Brou (n.m.)

Enveloppe verte coriace qui recouvre les noix et les amandes.

Calice (n.m.)

Enveloppe extérieure de la fleur.

Cambium (n.m.)

Couche gluante entre le bois et l'écorce des arbres et des arbustes qui donne naissance aux nouveaux tissus du bois et de l'écorce.

Campanulé,e

En forme de cloche.

Capitule (n.m.)

Inflorescence à fleurs sessiles insérées les unes à côté des autres; communément appelé fleur.

Capsule (n.f.)

Fruit sec, à une ou plusieurs loges, s'ouvrant à maturité par des trous, valves ou fentes.

Carpelle (n.m.)

Pistil isolé, ou partie d'un pistil composé.

Caryopse (n.m.)

Fruit dont la graine est soudée avec le péricarpe, comme celui des graminacées.

Caulinaire

Qui tient ou se rapporte à la tige.

Circumboréal,e

Qui se trouve dans tout l'hémisphère Nord, c'est-à-dire à la fois en Eurasie du Nord et en Amérique du Nord.

Clypéiforme

En forme de bouclier.

Composé,e

Formé de nombreuses fleurs individuelles rassemblées dans une seule tête compacte.

Corolle (n.f.)

Enveloppe intérieure de la fleur, ensemble des pétales.

Décidu,e

Se dit des feuilles qui tombent à chaque année et des arbres qui les portent, par opposition aux conifères.

Déhiscent,e

Se dit des organes clos qui s'ouvrent d'eux-mêmes à maturité et se fendent en plusieurs valves.

Drupe (n.f.)

Fruit indéhiscent, charnu, à graine ou à noyau dur.

Drupéole (n.m.)

Petite drupe d'un fruit, comme chez le framboisier.

Elliptique

De forme ovale.

Embrassant,e

Se dit d'une feuille entourant la tige de sa base sessile.

Espère (n.f.)

Unité fondamentale dans la classification des plantes et des animaux.

Étamine (n.f.)

Organe de la fleur qui contient le pollen.

Exsert,e

Faisant saillie au dehors.

Famille (n.f.)

Division dans la classification des plantes et des animaux comprenant les genres ayant en commun certains traits; les familles sont groupées en ordres.

Fasciculé,e

En faisceau.

Foliole (n.f.)

Division d'une feuille composée; partie du limbe.

Gaine (n.f.)

Base élargie du pétiole formant un fourreau qui enveloppe la tige.

Genre (n.m.)

Division dans la classification des plantes et des animaux comprenant certaines espèces apparentées.

Glabre

Dépourvu de poil.

Glande (n.f.)

Surface ou organe produisant une sécrétion, ressemblant souvent à une épingle à tête renflée.

Glandulaire

Qui possède des glandes.

Glume (n.f.)

Chez les graminacées, une des deux bractées enveloppant extérieurement la base d'un épillet.

Herbacé,e

Se dit d'une plante verte, molle et succulente qui a l'apparence de l'herbe; opposé à ligneux.

Indéhiscant,e

Se dit des fruits qui ne s'ouvrent pas d'eux-mêmes à maturité.

Inflorescence (n.f.)

Ensemble des fleurs d'une plante, mode de groupement de ces fleurs.

Involucre (n.m.)

Ensemble de bractées insérées à la base d'une inflorescence.

Lancéolé,e

En forme de fer de lance; nettement plus long que large, se rétrécissant aux deux bouts.

Latex (n.m.)

Jus laiteux sécrété par certaines plantes lorsqu'elles sont brisées ou blessées.

Liber (n.m.)

Partie intérieure de l'écorce, voisine du bois.

Ligneux,se

De la nature du bois.

Lobé,e

Dont les principales divisions s'étendent à mi-chemin vers la base ou le centre; par exemple, la feuille de l'érable ou du chêne.

Noeud (n.m.)

Point de la tige où s'insèrent normalement une feuille, une paire de feuilles opposées, ou un verticille de feuilles (une ou plusieurs feuilles).

Opposé,e

Se dit de feuilles, d'organes ou d'appendices insérés à un même noeud, un de chaque côté de la tige.

Palmé,e

Se dit d'une feuille qui ressemble à une main ouverte dont les lobes rayonnent.

Pauciflore

Qui porte peu de fleurs.

Peau (n.f.)

Enveloppe qui couvre les fruits, les amandes des noyaux et lesignons.

Pédicelle (n.m.)

Queue de la fleur.

Pédoncule (n.m.)

Axe principal portant une ou plusieurs fleurs.

Pétale (n.m.)

Division de la corolle.

Pétiole (n.m.)

Tige (queue) de la feuille.

Pinnatiséquéé

Se dit d'une feuille découpée en segments séparés par des sinus qui s'étendent jusqu'à la nervure médiane.

Pistil (n.m.)

Organe central d'une fleur, contenant les ovules qui deviendront les graines.

Pistillé,e

Se dit des fleurs unisexuées femelles.

Pomacé,e

Se dit d'un fruit charnu semblable à une drupe mais contenant des pépins, comme la pomme.

Pruine (n.f.)

Mince pellicule cirreuse à la surface de certains fruits.

Pulpe (n.f.)

Tissu spongieux, riche en suc, qui constitue la plus grande partie des fruits charnus.

Rhizome (n.m.)

Tige habituellement souterraine se distinguant d'une racine grâce à la présence de nœuds, de bourgeons ou de feuilles écailleuses.

Rosette (n.f.)

Bouquet de feuilles généralement disposé à la base de la plante ou à l'extrémité d'un stolon.

Sagitté,e

En forme de fer de flèche.

Sépale (n.m.)

Une des feuilles modifiées qui constituent le calice.

Sessile

Dépourvu de pédoncule ou de pétiole, inséré directement sur l'axe.

Silioule (n.f.)

Silique presque aussi large que longue.

Silique (n.f.)

Fruit sec déhiscant formé de deux valves séparées par une cloison portant les graines.

Spatulé,e

En forme de spatule, de cuiller.

Staminé,e

Se dit des fleurs unisexuées mâles.

Stigmate (n.m.)

Partie du pistil qui reçoit le pollen.

Stolon (n.m.)

Courte tige rampante qui sert principalement à la multiplication de la plante; il naît à la base de la tige et porte généralement une rosette ou une plantule à son extrémité.

Style (n.m.)

Partie grêle du pistil reliant l'ovaire au stigmate.

Subalpin,e

Se dit des plantes qui croissent plus bas que la zone alpine, généralement près de la limite des arbres.

Subulé,e

Allongé et effilé comme une aigle.

Terminale

Qui pousse à l'extrémité de la tige ou de la branche.

Trochet (n.m.)

Groupe de fleurs, de fruits qui poussent en touffes.

Vivace

Se dit des plantes qui subsistent plus de deux ans.

Bibliographie

- Adney, E. Tuppen
(1944). "The Malécite Indian's Names for Native Berries and Fruits, and Their Meanings", dans *Acadian Naturalist*, vol. 1, n° 3, pp. 103-110.
- Agriculture Canada
(1972). *Fabrication du vin de bleuets à la maison*. Publication 1206, Ottawa.
(1976). *Préparation domestique de jus, de vins et de cidre*. Publication 1406, Ottawa. Ministère des Approvisionnements et Services.
(1978). *Confitures, gelées et marinades*. Publication 992, Ottawa. Ministère des Approvisionnements et Services.
- Anderson, Jacob Peter
(1939). "Plants Used by the Eskimos of the Northern Bering Sea and Arctic Regions of Alaska". *American Journal of Botany*, vol. 26, pp. 714-716.
- Anderson, James R.
(1925). *Trees and Shrubs, Food, Medicinal and Poisonous of British Columbia*. Victoria, British Columbia Department of Education.
- Augier, Bradford
(1972). *Feasting Free on Wild Edibles*. Harrisburg (Pennsylvanie), Stackpole.
(1974). *Field Guide to Edible Wild Plants*. Harrisburg (Pennsylvanie), Stackpole.
- Aziwini, Bernard
(1972). *Rosettes indiennes et sur la en forêt*. Montréal, Leméac.
- Bean, Lowell John et Katherine Saubel
(1972). *Temalpukh (from Earth), Cahuilla Indian Knowledge and Usage of Plants*. Morongo Indian Reservation, Banning (Californie), Malki Museum Press.
- Berglund, Berndt et Clare E. Bolsby
(1974). *The Edible Wild*. Toronto, Modern Canadian Library.
- Black, Marmelade
(1977). *It's the Berries*. Saanichton (C.-B.), Hancock House.
- Boorman, Sylvia
(1962). *Wild Plums in Brandy*. Toronto, McGraw-Hill.
- Brackett, Bahette et Maryann Lash
(1975). *The Wild Gourmet*. Boston, David R. Godine.
- Brown, D. K.
(1954). *Vitamin, Protein, and Carbohydrate Content of Some Arctic Plants from the Fort Churchill Manitoba Region*. Defence Research Northern Laboratory Technical Paper 23, Ottawa, Defence Research Board.
- Budd, Archibald C. et Keith F. Best
(1964). *Wild Plants of the Canadian Prairies*. Canada Department of Agriculture Publication 983, Ottawa, Queen's Printer.
- Calder, James A. et Roy L. Taylor
(1968). *Flora of the Queen Charlotte Islands*. Canada Department of Agriculture, Research Branch, Monograph No. 1, Part 1, Ottawa, Queen's Printer.
- Canada Department of Agriculture
(1936). *Jams, Jellies and Pickles*. Publication 535, Ottawa, King's Printer.
(1943). *War-time Canning*. Publication 751, Ottawa, King's Printer.
- Canada Department of Health and Welfare
(1972). *Indian Foods: A Cookbook of Native Foods from British Columbia*. Vancouver, Medical Services Branch, Pacific Region.
- Canada Department of Indian Affairs and Northern Development
(1972). *Northern Survival*. Ottawa, Information Canada.
- Clark, Lewis J.
(1973). *Wild Flowers of British Columbia*. Sidney (C.-B.), Gray's.

Claus, Edward P., Varro E. Tyler et Lynn R. Brady (1970). *Pharmacognosy*. Philadelphie. Lea and Bebigier.

Conrader, Constance (1964). "Wild Harvest", dans *Wisconsin Trails*, vol. 5, n° 2, pp. 27-32.
(1965). "Wild Harvest", dans *Wisconsin Trails*, vol. 6, n° 2, pp. 15-19.

Cutright, Paul Russell (1969). *Lewis and Clark: Pioneering Naturalists*. Urbana. University of Illinois Press.

Densmore, Frances (1927). "Uses of Plants by the Chippewa Indians". *Bureau of American Ethnology, 44th Annual Report, 1926-27*. Washington, D.C., Smithsonian Institution. pp. 275-397.

Drury, H. F. et S. G. Smith (1956). "Alaskan Wild Plants as an Emergency Food Source". *Science in Alaska*. Juneau (Alaska). Proceedings of the Fourth Alaskan Science Conference, 1953. pp. 155-159.

Ellerhoff, Kay (1975). "Cooking the Wild Berry", dans *Montana Outdoors*, vol. 6, n° 4, pp. 50-53.

Ellis, Eleanor A. (1968). *Northern Cookbook*. Canada Department of Indian Affairs and Northern Development, Ottawa. Queen's Printer.

Fernald, Merritt L., éd. (1970). *Gray's Manual of Botany*. New York. Van Nostrand.

Fernald, Merritt L. et Alfred C. Kinsey (1958). *Edible Wild Plants of Eastern North America*, revu par Reed C. Rollins. New York. Harper and Row.

Frankton, Clarence et Gerald A. Mulligan (1974). *Les mauvaises herbes du Canada*, édition révisée, ministère de l'Agriculture du Canada. Publication 948. Ottawa. Information Canada.

Fried, Barbara R. (1962). *The Berry Cookbook*. New York. Collier Books.

Furlong, Marjorie et Virginia Pell (1974). *Wild Edible Fruits and Berries*. Healdsburg (Californie). Naturegraph.

Gaertner, Erika E. (1962). "Freezing, Preservation and Preparation of Some Edible Wild Plants of Ontario", dans *Economic Botany*, vol. 16, n° 4, pp. 264-265.
(1967). *Harvest Without Planting*. Chalk River (Ont.). L'auteur.

Garnman, E. H. (1963). *Pocket Guide to Trees and Shrubs in British Columbia*. Victoria. British Columbia Provincial Museum Handbook No. 31.

Garrett, Blanche Pownall (1975). *A Taste of the Wild*. Toronto. Lorimer.

Gates, Charles M., éd. (1965). *Five Fur Traders of the Northwest*. St. Paul, Minnesota Historical Society.

Gerard, John (1975). *The Herbal or General History of Plants*, réimpression de l'éd. de 1633, rev. et augm. par Thomas Johnson. New York. Dover.

Gibbons, Euell (1962). *Stalking the Wild Asparagus*. New York. McKay.
(1966). *Stalking the Heathful Herbs*. New York. McKay.

Gillespie, William H. (1959). *A Compilation of the Edible Wild Plants of West Virginia*. New York. Scholar's Library.

Gleason, H. A. (1952). *The New Britton and Brown Illustrated Flora of Northeastern United States and Adjacent Canada*. New York. New York Botanical Garden.

- Gordon, Eva L.
(1913). *Wild Foods*. Ithaca (New York). Cornell Rural School Leaflet, vol. 36, n° 1.
- Hall, Alan
(1976). *The Wild Food Trailguide*. New York, Holt, Rinehart and Winston.
- Harlow, William M.
(1959). *Fruit Key and Twig Key to Trees and Shrubs*. New York, Dover.
- Harrington, Harold David
(1967). *Edible Native Plants of the Rocky Mountains*. Albuquerque, University of New Mexico Press.
- Hart, Jeff
(1976). *Montana-Native Plants and Early Peoples*. Helena, The Montana Historical Society and the Montana Bicentennial Administration.
- Hearne, Samuel
(1911). *A Journey from Prince of Wales Fort in Hudson's Bay to the Northern Ocean in the Years 1769, 1770, 1771 and 1772*, nouv. éd. avec introd., notes et illus. par J. B. Tyrrell, Toronto, Publications of the Champlain Society, vol. 6.
- Heiser, Charles B., Jr.
(1951). "The Sunflower Among the North American Indians", dans *Proceedings of the American Philosophical Society*, vol. 95, n° 4, pp. 432-448.
- Hellson, John C. et Morgan Gadd
(1971). *Ethnobotany of the Blackfoot Indians*. Collection Mercure, Service canadien d'ethnologie, Dossier n° 19. Ottawa, Musées nationaux du Canada, Musée national de l'Homme.
- Hitchcock, C. Leo, Arthur Cronquist, Marion Ownbey et J. W. Thompson
(1955-1969). *Vascular Plants of the Pacific Northwest*, 5 parties. Seattle, University of Washington Press.
- Hopkins, Milton
(1942). "Wild Plants Used in Cookery", dans *Journal of the New York Botanical Garden*, vol. 43, n° 507, pp. 71-76.
- Hosie, R. C.
(1972). *Arbres indigènes du Canada*, ministère de l'Environnement, Ottawa, Information Canada.
- Hultén, Eric
(1968). *Flora of Alaska and Neighboring Territories*, Stanford (Californie), Stanford University Press.
- Jespersion, Ivan F.
(1974). *Fat-back and Molasses: A Collection of Favourite Old Recipes from Newfoundland and Labrador*. St-Jean (T.-N.). L'auteur.
- Kinderlehrer, Jane
(1971). *Confessions of a Sneaky Organic Cook*. New York, New American Library.
- Kingsbury, John M.
(1964). *Poisonous Plants of the United States and Canada*. Englewood Cliffs (New Jersey), Prentice-Hall.
(1965). *Deadly Harvest: A Guide to Common Poisonous Plants*. New York, Holt, Rinehart and Winston.
- Kirk, Donald R.
(1975). *Wild Edible Plants of the Western United States*, 2^e éd., Healdsburg (Californie), Naturegraph.
- Knap, Alyson Hart
(1975). *Wild Harvest: An Outdoorsman's Guide to Edible Wild Plants in North America*. Toronto, Pagurian Press.
- Leechman, Douglas
(1943). *Vegetable Dyes from North American Plants*. Toronto, Oxford University Press.
(1949a). "Don't Eat Those Berries", dans *Forest and Outdoors*, vol. 45, n° 6, pp. 13, 29-31.
(1949b). "Edible Wild Berries", Part 2, *Forest and Outdoors*, vol. 45, n° 7, pp. 14-15.
(1949c). "Edible Wild Berries", Part 3, *Forest and Outdoors*, vol. 45, n° 8, pp. 20-21.
(1949d). "Edible Wild Berries", Part 4, *Forest and Outdoors*, vol. 45, n° 9, pp. 16-17.

Lewis, Walter H. et Memory
P. F. Elvin-Lewis
(1977). *Medical Botany: Plants
Affecting Man's Health*. New York,
John Wiley & Sons.

Link, Mike
(1976). *Grazing: the Minnesota
Wild Eater's Food Book*.
Bloomington (Minnesota).
Voyageur Press.

Mabey, Richard
(1975). *Food for Free*. Londres.
Fontana-Collins.

McIlwraith, T. F.
(1948). *The Bella Coola Indians*.
2 vol.. Toronto. University of
Toronto Press.

Mallory, Megan
(1972). *Cooking in the Orchard*.
North Hollywood (Californie). Gala
Books.

Marie-Victorin, Frère
(1935). *Flore laurentienne*.
Imprimeur de la Salle, Montréal.
(1947; réimp. avec suppl. par
Ernest Rouleau. Frère des écoles
chrétiennes. Montréal. 1964; 2^e éd.
entièrement revue et mise à jour par
Ernest Rouleau. Presses de
l'Université de Montréal.)

Martin, Alexander C., Herbert
S. Zim et Arnold L. Nelson
(1961). *American Wildlife and
Plants*. New York. Dover.

Masofield, G. B., M. Wallis, S.
G. Harrison et B. E. Nicholson
(1969). *Oxford Book of Food
Plants*. Oxford University Press.

Medsger, Oliver P.
(1972). *Edible Wild Plants*.
New York. Collier-Macmillan.

Millsbaugh, Charles F.
(1974). *American Medicinal Plants*.
New York. Dover.

Mohney, Russ
(1975). *Why Wild Edibles?*. Seattle.
Pacific Search.

Mooders, Robert L.
(1968). *Getting Started in Home
Winemaking*. Webster Groves
(Missouri). L'auteur.

Morton, Julia F.
(1963). "Principal Wild Food
Plants of the United States
excluding Alaska and Hawaii".
dans *Economic Botany*, vol. 17.
n° 4. pp. 319-320.

Morwood, William
(1973). *Traveller in a Vanished
Landscape*. Londres. Gentry Books.

Nichols, Nell B., éd.
(1964). *Freezing and Canning
Cookbook*. New York.
Behnam-Tower.

Nickey, Louise K.
(1976). *Cookery of the Prairie
Homesteader*. Beaverton (Oregon).
Touchstone Press.

Oswalt, Wendell H.
(1957). "A Western Eskimo
Ethnobotany". dans
*Anthropological Papers of the
University of Alaska*, vol. 6, n° 1.
pp. 17-36.

Palmer, Edward
(1878). "Plants Used by the
Indians of the United States". dans
American Naturalist, vol. 12, n° 9.
pp. 593-606; n° 10, pp. 646-655.

Parke, Gertrude
(1965). *Going Wild in the Kitchen*.
New York. McKay.

Peterson, Maude Gridley
(1973). *How to Know Wild Fruits*.
New York. Dover.

Pokorny, J.
(1974). *Flowering Shrubs*. Londres.
Octopus.

Porsild, A. E.
(1937). *Edible Roots and Berries of
Northern Canada*. Ottawa. Canada
Department of Mines and
Resources. National Museum of
Canada.
(1953). "Edible Plants of the
Arctic". dans *Arctic*, vol. 6, n° 1.
pp. 15-34.

Preston, Richard J.
(1961). *North American Trees*. éd.
revue. Cambridge (Massachusetts).
MIT Press.

- Rodahl, Knare
(1959). "Arctic Nutrition", dans *Canadian Geographical Journal*, vol. 10, n° 2, pp. 52-60.
- Rombauer, Irma S. et Marion R. Becker
(1975). *The Joy of Cooking*. Indianapolis (Indiana). Bobbs-Merrill.
- Rousseau, Jacques
(1916). "Notes sur l'ethnobotanique d'Anticosti", dans *Mémoires du Jardin botanique de Montréal*, n° 2, 1916-1918, pp. 5-16. (Tiré à part des *Archives de Folklore*, n° 1, 1916, pp. 60-71.)
(1947). "Ethnobotanique abénakise", dans *Mémoires du Jardin botanique de Montréal*, n° 2, 1916-1918, pp. 17-54. (Tiré à part, avec de légères modifications, des *Archives de Folklore*, n° 2, 1917, pp. 145-182.)
- Rousseau, Jacques et Marcel Raymond
(1915). *Études ethnobotaniques québécoises*. Montréal. Contributions de l'Institut botanique de l'université de Montréal, n° 55.
- Saskatoon, City of
(1977). *Municipal Manual*. Section 1. Saskatoon.
- Saunders, Charles F.
(1976). *Edible and Useful Wild Plants of the United States and Canada*. New York. Dover.
- Seoggan, H. J.
(1978). *Flora of Canada*. Parts 1-3;
(1979). Part 4. Publications de botanique n° 7. Ottawa. Musée national des sciences naturelles.
- Smith, Huren H.
(1923). "Ethnobotany of the Meskwaki Indians", dans *Bulletin of the Public Museum of the City of Milwaukee*, vol. 4, n° 2, pp. 175-326.
(1932). "Ethnobotany of the Ojibwe Indians", dans *Bulletin of the Public Museum of the City of Milwaukee*, vol. 4, n° 3, pp. 327-525.
(1933). "Ethnobotany of the Forest Potawatomi Indians", dans *Bulletin of the Public Museum of the City of Milwaukee*, vol. 7, n° 1, pp. 1-230.
(1970). *Ethnobotany of the Menomini Indians*. Westport (Connecticut). Greenwood Press.
- Soper, J. H. et Margaret Heimbürger
(1961). *100 Shrubs of Ontario*. Toronto, Ontario Department of Commerce and Development.
- Speck, Frank G. et Ralph W. Dexter
(1951). "Utilization of Animals and Plants by the Micmac Indians of New Brunswick", dans *Journal of the Washington Academy of Sciences*, vol. 41, n° 8, pp. 250-259.
- Standley, P. C.
(1943). *Edible Plants of the Arctic Region*. Washington, D.C., United States Government Printing Office.
- Steedman E. V., éd.
(1930). "The Ethnobotany of the Thompson Indians of British Columbia", *Bureau of American Ethnology, 45th Annual Report, 1927-28*. Washington, D.C., Smithsonian Institution, pp. 441-522.
- Stewart, Anne Marie et Leon Kronoff
(1975). *Eating from the Wild*. New York. Ballantine.
- Sturtevant, Edward L.
(1972). *Sturtevant's Edible Plants of the World*, réimp. de l'éd. de 1919, éd. par U. P. Hedrick. New York. Dover.
- Szczawinski, Adam F. et George A. Hardy
(1971). *Guide to Common Edible Plants of British Columbia*. British Columbia Provincial Museum Handbook No. 20. Victoria.
- Szczawinski, Adam F. et Nancy J. Turner
(1978). *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*. Ottawa. Musées nationaux du Canada. Musée national des sciences naturelles.

Tomikel, John

(1973). *Edible Wild Plants of Pennsylvania and New York*. Pittsburgh. Allegheny Press.

Turner, Nancy J.

(1975). *Food Plants of British Columbia Indians*. Part 1. *Coastal Peoples*. British Columbia Provincial Museum Handbook No. 34. Victoria.

(1978). *Food Plants of British Columbia Indians*. Part 2. *Interior Peoples*. British Columbia Provincial Museum Handbook No. 36. Victoria.

(à paraître). *Plants in British Columbia Indian Technology*. British Columbia Provincial Museum Handbook. Victoria.

Turner, Nancy J. et Adam F. Szczawinski

(1978). *Succédanés sauvages du thé et du café au Canada*. Ottawa. Musées nationaux du Canada. Musée national des sciences naturelles.

Underhill, J. E. (Ted)

(1974). *Wild Berries of the Pacific Northwest*. Saanichton (C.-B.). Hancock House.

United States Department of Agriculture

(1973). *Complete Guide to Home Canning, Preserving, and Freezing*. New York. Dover.

Waugh, F. W.

(1916). *Iroquois Foods and Food Preparation*. Canada Department of Mines. Geological Survey. Memoir 86. Anthropological Series No. 12. Ottawa. Government Printing Bureau.

Weiner, Michael A.

(1972). *Earth Medicine—Earth Foods*. New York. Collier-Macmillan.

Wittrock, Marion A. et G. L. Wittrock

(1942). "Food Plants of the Indians", dans *Journal of the New York Botanical Garden*, vol. 43, n° 507, pp. 57-71.

Young, Steven B. et Edwin S. Hall

(1965). "Contributions to the Ethnobotany of the St. Lawrence Island Eskimo", dans *Anthropological Papers of the University of Alaska*, vol. 14, n° 2, pp. 13-53.

- Acide
cyanhydrique 153, 162
malique 32
tannique 79, 101
- Airelle 85, 91
à feuilles étroites 91, 96
à feuilles membranées 91, 96
à feuilles ovées 91, 96
à gros fruit 85, 89
canneberge 85
des marécages 91, 96, 99
en corymbe 91, 96
fausse-myrtille 91, 96
gazonnante 91, 96
ovale 91, 96
rouge 96
- Airelle vigne-d'Ida 90-93, 94
- Airelles sauvages 91-99
Recettes:
Compote 92
Confiture 93
Dessert 92
- Akènes 12, 35, 143, 165
- Alisier 59
- Amélanchier 132
alnifolia 132, 133
arborca 132
bartramiana 132
canadensis 132
sanguinea 132
stolonifera 132
- Amélanchier à feuilles d'aulne
132-137
- Amélanchiers 132-137
- Amuse-gueule et friandises:
fraises, Pâte de (séchées) 115
Glands frits 101
lotus, Graines de (rôties) 130
mûres, Fondant aux 126
némophar, Graines de (grillées) 130
noisettes, Boules aux 50
noisettes, Macarons aux 51
Noix à la cannelle 121
noix de caryer, Boules de Noël
aux 116
Noix fumées au caryer 122
Noix salées 121
Raisins sauvages secs 191
- Amygdaline 186
- Angiospermes 20
- Arbre
à noix longues 119
à noix piquées 111
à pain 126
à petites merises 151
- Arctostaphylos* 76
rubra 76
uva-ursi 77
- Artocarpus* 126
- Aspirine 81
- Atocas 85
Gros—85
- Aubépine
à fruits dorés 139
commune 139
de Douglas 139, 141
du Columbia 139
duveteuse 139
ergot-de-coq 139
punctuée 139
subovoïde 139
succulente 139
- Aubépines sauvages 138-141
- Avelines 38, 52
- Baie 11
acide 89
- Balsamorhiza sagittata* 35
- Balsamorhize 35
- Beckmannia syzigachne* 21
- Beckmannie à écailles unies 21
- Behérine 10
- Berberis*
aquifolium 39
neriosa 39
culgaris 39
- Béri 90, 93
- Berry 93
- Blackbières 171
- Bleuets 85, 91-99, 131
Recettes:
Confitures 97
Desserts 97, 98, 99
Muffins 98
- Bois d'original 59
- Boissons:
canneberges, Cocktail de 89
framboises, Rafraîchissement
aux 178
framboises rouges, Boisson aux
179
graines noires, Boisson aux 75
Mahoniade 41
petites poires, Surprise aux 135
Shépherdie 70
Sumacade 33
- Bourdaine 59
- Busserole alpine
noire 76, 77
rouge 76, 77
- Busseroles alpines 76-79
Compote 78

Index

Calvert, Lissa 145
Camarine noire 73-75
Cannabis 126
canneberge, Airelle 85
Canneberges 61, 85-89, 90, 93,

94

Grandes—85

Recettes:

Cocktail 89

Compote 38

Crème 87

Dessert 134

Tartes 88, 117

Carya 114

cordiformis 114

glabra 114

illinoensis 16

laciniosa 114

ovalis 114

ovata 114, 115

tomentosa 114

Caryer

cordiforme 14, 115, 116

glabre 114

jaune 114

lacinié 114, 116

ovale 114, 115, 116

tomenteux 114, 116

caryer, Noix fumées au 122

Caryers 114-118

Caryopses 12, 23

Cassis 105, 109

Cenelles 138, 140, 141

Recettes:

Compote 141

Gelée 140

Cerellier 138

Céréales sauvages 23

Cerises 153

Recettes:

Dessert 155

Gelées 154, 158

Sauce 154

Sirup 158

Tarte 83

Vin 159

Cerisier

à grappes 156

amer 151, 153

de Pennsylvanie 148, 151-155,
158

déprimé 151, 153

de Virginie 151, 156-159

tardif 151, 156

Chalef changeant 67

Chamaemorus 171

Chanvre 126

Chêne 186

à gros glands 100

blanc 100

de Garry 100, 101

des marais 100

nain chinquapin 100

noir 100

prin 100

rouge 100

Chênes 100-101

blancs 100

prins 100

Chicoutés 171

Chinquapin 160

Chiogenes 89

Cidre de pommettes 163

Claticeps 26

Compotes et sauces:

airelles, Compote d' (et de noix)
92

lusserole alpine, Compote de
fruits de 78

canneberges, Compote de 88

cenelles, Compote de (et de
prunes) 141

cerise, Sauce 154

églantier, Purée de fruits d' 167

groseilles, Compote de 113

mûres, Sauce aux 183

pimbinas, Compote de 62

quatre-temps, Compote de 66

Confitures et gelées:

airelles, Confiture d' (et de
galelles) 93

bleuets sauvages, Confiture de
97

cenelles, Gelée de 140

cerises de Pennsylvanie, Gelée
de 151

cerises de Virginie, Gelée de
pommes et de 158

églantier, Gelée de fruits d' 169

fraises, Confiture de 145

framboises, Confiture de 179

galelles rouges, Confiture de
(et de framboises) 107

groseilles, Confiture de 113

mahonia, Gelée de (et de
pommes) 12

mûres, Gelée de 125, 183

pimbinas, Gelée de 62

pommes de mai, Marmelade de
46

pommettes, Gelée de (à la
menthe) 162

pommettes, Gelée de (au
gingembre) 162

raisins sauvages, Gelées de 192

shépherdie argentée, Gelée de
fruits de 71

sorbes, Confiture de 187

sorbes, Gelée de 187

sumac, Gelée de (et de prunes
noires) 32

sureau, Gelée de baies de 55
(sureau) Confiture d'automne à
trois fruits 57

Conrader, Constance 46, 47, 56,
126, 149, 154

conservation, Méthodes de 17

Conserves de mûres blanches 171

Cornier 185

Cornouiller

à grandes fleurs 66

de Sorde 61

du Canada 61-66

stolonifère 66

Cornus

canadensis 61

florida 66

mutallii 66

stolonifera 66

suecica 61

Corylus

americana 48

avellana 52

cornuta 48

Coudres 48

Coudrier 48

Crataegus 138

chrysocarpa 139

columbiana 139

crusgalli 139

douglasii 139

mollis 139

oxyantha 139

punctata 139

submollis 139

succulenta 138, 139

Crème glacée indienne 69, 71

Curare 191

Cynorrhodons 12

Dégorgement des glands 101-102

déhiscents, Fruits 12

Desserts:

airolles, Lait frappé aux (et à l'amande) 92

bleuets, Clafoutis aux 99

bleuets, Croustade aux 97

bleuets, Dessert croustillant aux 98

canneberges, Crème aux 87

cerises sauvages, Dessert aux 155

Crème glacée indienne 71

églantier, Sorbet aux fruits d' 168

framboises, Crème de 178

fraises sauvages, Délice aux 145

fraises sauvages, Shortcakes aux 144

groseilles, Dessert à la gelée de 112

mûres rouges, Mousse de 173

mûres rouges, Sorbet aux 173

petites poires, Dessert aux (et aux canneberges) 134

prunes sauvages, Crème glacée aux 150

sureau bleu, Dessert aux fruits de (et aux pommes) 57

dicotylédones, Plantes 20

Digitaline 140

Douglas, David 84

Drupe 11

Drupéoles 12, 175, 181

Echinachloa crusgalli 24

Églantier 165

églantier, Fruits d' 167

Recettes:

Gelée 169

Purée 167

Sirup 168

Sorbet 168

Elavagnus commutata 67

Ellis, Eleanor A. 97, 98, 107

Élyme 24

Elymus 24

Empetrum nigrum 73

Épine-vinette 39

Ergot 26

Fagus grandifolia 104

Faines 104

Farines:

de glands 102

de graines de nénuphar 130

de graines de soleil 36

Faux-fruits 12

Fernald et Kinsley 102, 171

Ficus 126

Figuier 126

Folle avoine 23

Fragaria 142

chiloensis 142

var. *ananassa* 142

vesca 142

virginiana 142

Fraises 142, 143

Recettes:

Confiture 145

Dessert 145

Friandise 145

Shortcakes 144

Fraisier

de jardin 142

des bois 142, 143

des champs 142, 143

de Virginie 142

du Pacifique 142, 143

Fraisiers sauvages 142-143

Framboises 175, 177

Recettes:

Boissons 178, 179
Confitures 107, 179
Crème 178
Pain 178
Sirop 180

Framboisier

noir 175
rampant 171, 172

Framboisier sauvage 175-180

d'Amérique 175
d'Europe 175

Fried, Barbara R. 89

Fritillaires 75

Fritillaria camtschateensis 75

Fruits 11-14

déhiscents 12
indéhiscents 12
pomacés 11

Gadelles 107, 109

Recettes:

Concentré 109
Confiture 93, 107
Salade 108
Tarte 83
Vin 108

Gadellier 109

amer 105, 106
américain 105, 106
cultivé 105
de l'Hudson 105, 106
doré 105, 106
du désert 106
fétide 106
lacustre 106
noir 105, 109
sanguin 105, 106

Gadelliers 110

sauvages 105-109

Gates 29

Gaultheria 80

hispidula 80
procumbens 80
shallon 80

Gauthérie «Shallon» 80

Gerard, John 104

Gibbons, Euell 58, 118

Glands 100

Dégorgement des 101-102

Recettes:

Farine 102
Friandise 104
Pain 103

Glucoside 140

Glyceria 24

Glycérie 24

Goules noires 73

Graine rouge 90

Graines 85

à corbigeaux 73
de bœuf 67

Graines noires 73

Recettes:

Crème esquimaude 74
Cocktail 75

Graminées 23

Grisette 85

Groseilles 110

Recettes:

Compote 113
Confiture 113
Dessert 112
Tartelettes 112

Groseillier

des chiens 110
hérissé 110
lisse 110
noir 110
velu 110

Groseilliers 106

sauvages 110-113

Grossularia 110

Hearne, Samuel 75, 93

Hélianthe annuel 35

Helianthus annuus 35

Herbe à puce 30

Hêtre 104

Hirsekorn, Marilyn 87, 88

Hosie, R.C. 150

Houblon 126

Houx 39

Mahonia à feuilles de 39

Huile de soleil 37

Humulus 126

Illman, W.I. 32

impérial, Système 10

indéhiscents, Fruits 12

Juglans

cinerea 119

nigra 119

regia 119

Jus et sirops:

cerises de Virginie, Sirop de
158

églantier, Sirop de fruits d' 168

framboises, Jus de 180

gadelles noires, Concentré de
109

Mahoniade 44

pommettes, Jus de 163

pommettes, Jus frais de 164

raisins sauvages, Jus de 191

Shépherdie 70

Sumacade 33

sureau, Jus de baies de 54

Kingsbury, John M. 19, 55

Kronoff, Leon 31

- Lemon, Enid K. 145
 Lewis et Elvin-Lewis 121
 Lindley, John 110
 Liqueurs et vins:
 canneberges, Cocktail de 89
 cerises de Virginie, Vin de 159
 gadelles noires, Vin de 108
 mahonia, Vin de baies de 42
 mûres, Vin de 181
 pommettes, Cidre de 163
 sorbes, Vin de 188
 sureau, Liqueur de fruits de 56
 sureau, Vin de fruits de 56
 Lotus 131
 McIlwraith, T.F. 72
 Mahonia 39
 Mahonia
 à feuilles de houx 39
 nervé 39
 mahonia, Baies de 39, 40
 Recettes:
 Boisson 41
 Gelée 42
 Tarte 41
 Vin 42
 Mahonia 39-43
 Mahonie 39
 Malus 160, 162
 diversifolia 161
 Marinades:
 Noix marinées 120
 Petites poires épicées 136
 Petites poires marinées 136
 Masku 185
 Maskonabina 185
 Ménisperme du Canada 191
Menispermum canadense 191
 Menzies, Archibald 84
 merisier, Petit 151
 métrique, Système 10
 Miel de pétales de roses 169
 Morôques 85
 monocotylédones, Plantes 20
 Morus
 rubra 123
 alba 123
 Mûres 123, 183
 blanches 171, 172, 174
 Recettes:
 Conserves 174
 Desserts 173, 182
 Fondant 126
 Gelée 125, 183
 Sauce 183
 Tarte 125
 Vin 184
 rouges 171, 172, 174
 Mûrer 175, 181
 blanc 123
 rouge 123-126
 Nelumbo
 lutea 127
 nucifera 131
 Nénuphar
 à plusieurs sépales 127-131
 -lotus 127-131
 nénuphar, Graines de 128
 Recettes:
 Amuse-gueule 130
 Bouillie 130
 Riz 129
 Noisetiers 48-52
 à long bec 48
 d'Europe 52
 Noisettes 48, 49
 de Barcelone 52
 Recettes:
 Biscuits 50
 Friandises 50, 51
 Galettes 51
 Soupe 52
 Noix 11, 120
 d'acajou 33
 de Grenoble 119
 de caryers 115
 Recettes:
 Compote 92
 Friandises 121, 122
 Noix de caryer 115, 116
 Recettes:
 Biscuits 117
 Boules de Noël 116
 Gâteau 118
 Tarte 117
 Noyer
 amer 114
 cendré 119-122
 commun d'Europe 119
 gris 119
 noir 119-122
 tendre 114, 119
 Nuphar
 lutea 127
 polysepalum 127
 Obier 59
Oryzopsis 24
Oryzopsis 24
Oxycoocus 85, 89, 94
 Pacane 115
 Pacanier 115
 Pains, gâteaux et biscuits:
 bleuets sauvages, Muffins aux 98
 fraises sauvages, Shortcakes aux 144
 framboises sauvages, Pain aux 178
 glands et de maïs, Pain à la farine de 103
 noisettes, Biscuits aux 50
 noix de caryer, Biscuits aux 117
 noix de caryer, Gâteau aux 118
 prunes sauvages, Muffins aux 149
 Pemmican 136, 137, 159
 Petit thé 80

Petites poires 132

Recettes:

- Boisson 135
- Dessert 131
- Marinades 136
- Pemmican 136
- Tarte 135

Phalaris 24

Phalaris 24

Phragmites communis 24

Pied-de-coq 24

Pimbina 59, 61, 63

Recettes:

- Compote 62
- Gelée 62

Plantes

- dicotylédones 20
- monocotylédones 20

Plaquebrières 171

Plats divers:

- gadelles et d'oranges, Salade de 108
- graines noires, Crème esquimaude aux 74
- lotus, Riz aux graines de 129
- nénuphar, Bouillie aux graines de 130
- noisettes, Galettes aux 51
- noisettes, Soupe aux 32
- petites poires, Pemmican aux 136
- prunes sauvages, Jarrets d'agneau aux 149
- Quatre-temps à la graisse d'enlakane 65
- Raisins d'ours et grands-pères 79
- Riz sauvage nature 26
- riz sauvage, Crêpes au 28
- riz sauvage, Farce au 27
- riz sauvage, Poivrons farcis au 28

Podophylle

- à feuilles peltées 11
- pelté 44

Podophylline 46, 47

Podophyllum peltatum 41, 15

poires, Petites voir Petites poires

Poiriers 160

potacées, Fruits 11, 132, 185

Pomme

- de terre 90, 92
- des prés 85

Pommes 90

Recettes:

- Dessert 57
- Gelées 42, 158

Pomme de mai 44-47

Recettes:

- Marmelade 46
- Tarte 47

Pommettes 160, 161

Recettes:

- Cidre 163
- Confiture 57
- Gelée 162
- Jus 163, 164

Pommier

- coronnaire 160, 161
- du Pacifique 160, 161

Pommiers sauvages 160-161

Porsild, A.E. 71, 99

Prune 146

Prunellier 146

Prunes 146, 148

Recettes:

- Agneau 149
- Compote 141
- Gelée 32
- Muffins 149

Prunier

- d'Amérique 146-150
- domestique 146
- noir 146-150
- sauvage 146

Prunus 153, 162, 186

americana 146, 147

domestica 146

emarginata 151

nigra 146

penisylvanica 148, 151, 158

pumila 151

serotina 151, 156

spinosa 146

virginiana 151, 156, 157

Pyrus 160, 162

coronaria 160

fusa 160

Quatre-temps 61

Recettes:

- à la graisse d'enlakane 65
- Compote 66

Quercus 160

alba 100

garryana 100, 101

macrocarpa 100

muhlbergii 100

palustris 100

prinoides 100

prinus 100

rubra 100

velutina 100

Raisin d'ours 76-79

et grands-pères 79

Raisins des rivages 189

Raisins sauvages 189, 191

Recettes:

- Friandise 191
- Gelée 192
- Jus 191

Renfroe, Janet E. 42

Rhus 30

diversiloba 30

glabra 30, 31

radicans 30

typhina 30

f. dissecta 33

vernix 30

Ribes 105, 106, 109, 110
americanum 105
aureum 105
bracteosum 106
cereum 106
cynosbati 110, 112
dicericatum 110, 111, 112, 113
hirtellum 110, 111, 112
hudsonianum 105, 109
irriguum 110, 112
lucastre 106
lobbii 111
nigrum 105, 109
oxycanthoides 110, 112
sanguineum 105
sativum 105
setosum 110, 112
triste 105
Ribes 109
 Riz sauvage 23-29
 Recettes:
 Crêpes 28
 Farce 27
 Poivrons farcis 28
 Ronce
 acaule 171, 172
 alléghanienne 182
 Cascade 181
 de Boysen 18
 de jardin 184
 de l'Himalaya 182
 de Logan 184
 de Young 184
 du mont Ida 175
 élégante 175, 177, 180
 laciniée 182
 occidentale 175
 parviflore 175, 177, 180
 petit-mûrier 171, 172
 pubescente 171, 172
 remarquable 175

Ronces
 naines 170-171
 rampantes 171
 Ronces sauvages 181-181
 Roncières 182
 Rosa 165
 acicularis 166
 arkansana 166
 blanda 166
 nuttiana 165, 166
 woodsii 166
 Rose de Gueldre 59
 Roseau commun 21
 Rosier
 aciculair 166
 de Nootka 165, 166
 de Wood 166
 des Prairies 166
 inermis 166
 Rosiers sauvages 165-169
 Rougets 61
 Rouille noire 43
 Rubus 171, 175, 181
 acaulis 171
 alleghehiensis 182
 arcticus 171
 ssp. *acaulis* 172
 chamaemorus 170, 171
 idaeus 175
 laciniatus 182
 leucodermis 175
 occidentalis 175, 176, 177
 parviflorus 175, 176, 177
 pedatus 171
 procerus 182
 pubescens 171
 spectabilis 175, 176, 177
 stellatus 171
 strigosus 175, 176, 177
 ursinus 182

Salade de gadelles et d'oranges 108
 Salal 80-81
 Recettes:
 Confiture 82
 Sirop 82
 Tartes 83
 Salicylate de méthyle 80, 84
 Sambucus 53
 canadensis 53
 cerulea 53
 glauca 53
 pubens 53
 racemosa 53
 ssp. *pubens* 53
 var. *melanocarpa* 53, 54
 Saponaire 70
 Saskatoon 137
 Séchage 17
 Senellier 138
 Shepherdia
 argentea 67
 canadensis 67, 68, 69
 Shépherdie
 argentée 67-72
 du Canada 67-72
 shépherdie, Fruits de 69
 Recettes:
 Dessert 71
 Gelée 71
 Jus 70
 Smith, Huron H. 26
 Soleil 34-38
 Grand—35
 Soleil, Unités de 35
 Sorbier
 Fruit 35
 Gâteau 37
 Huile 37
 Sopallalie 69
 Sorbes 186, 188
 Recettes:
 Confiture 187
 Gelée 187
 Vin 188

Sorbier
 d'Amérique 185
 de l'Ouest 185
 de Sitka 185
 des oiseaux 185
 plaisant 185
 Sorbiers 160, 185-188
Sorbus 160, 185
 americana 185
 decora 185
 scopolina 185
 sitchensis 185, 186
 Soupe aux noisettes 52
 Sporobolus 24
Sporobolus 24
 Stewart, Anne-Marie 31
 Sturtevant 110
 Sumac 186
 à vernis 30
 de l'Ouest 30
 glabre 30-33
 vinaigrier 30-33
 sumac, Fruits de
 Recettes:
 Boisson 33
 Gelée 32
 Sureau
 arborescent 53
 blanc 53, 54, 55
 bleu 53, 54, 55, 58
 du Canada 53
 pubescent 53
 rouge 53, 54, 55
 sureau, Fruits de 54, 55, 58
 Recettes:
 Confiture 57
 Dessert 57
 Gelée 55
 Jus 54
 Liqueur 56
 Vin 56

Sureau 53-58
 Système
 impérial 10
 métrique 10

Tannin 101, 103, 186

Tartes:

 canneberges, Garniture de tarte
 aux 88
 groseilles, Tartelettes aux 112
 mahonia, Tarte aux baies de 41
 mûres, Tarte aux 125
 noix de caryer, Tarte au hachis
 de canneberges et de 117
 petites poires, Tarte aux 135
 pommes de mai, Tarte glacée
 aux 47

Thé des bois 80

Tournesol 35, 38

Toxicité 18-19, voir aussi sous
 chaque espèce

Vaccinium

angustifolium 94
 caespitosum 94
 corymbosum 94
 macrocarpon 61, 85, 90, 94
 membranaceum 94, 95
 myrtilloides 94, 95
 oxycoccus 61, 85, 86, 87, 90,
 93, 94
 parvifolium 96
 uliginosum 94
 vitis-idaea ssp. *minus* 90, 94

Vancouver, George 84

Verjus 164

Viburnum

alnifolium 59
 edule 59
 opulus var. *americanum* 59,
 60, 61
 pauciflorum 59
 tritobum 59

Vigne

 d'Europe 192

 des rivages 189

Vignes sauvages 189-192

Vinaigrier 30

Vinification 18

Viorne

 à feuilles d'aulne 59, 61
 cassinioïde 59, 61
 comestible 59, 61, 63
 lentago 59, 61
 trilobée 59, 61, 63

Viorne 59-63

Vitis

aestivalis 189
 labrusca 189
 riparia 189, 190, 191
 vinifera 192

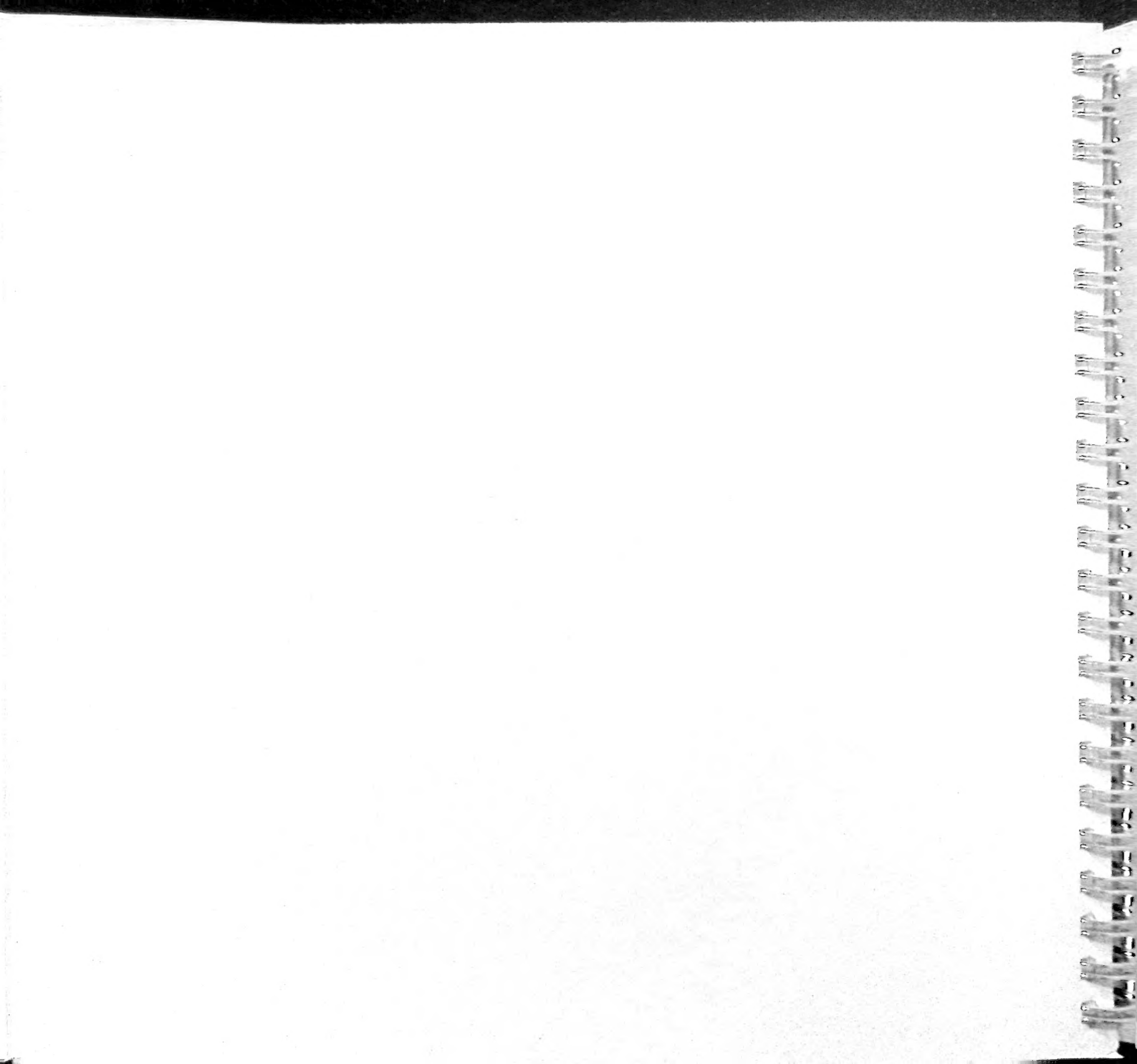
Wintergreen 80, 81

Wokas 131

«Yeux du saumon-chien» 93

Zizania aquatica 23

Zizanie aquatique 23



Fruits et noix sauvages comestibles du Canada

par Nancy J. Turner
et Adam F. Szczawinski

De tous les aliments sauvages consommés par l'Homme, les fruits sont sans contredit les plus appréciés et les plus universellement populaires. Assez faciles à cueillir et à préparer, ils ont l'avantage d'être aussi riches en vitamines et en minéraux que les fruits cultivés, tout en contenant généralement moins de sucre et de calories.

Ce volume, qui est à la fois un guide d'identification et un livre de recettes, traite de plus de trente-cinq espèces de fruits. Certains comme les fraises, les mûres, les pommettes ont déjà la faveur de nombreux gourmets, d'autres, par contre, comme les grains des graminées, les graines de soleil, les noix sont méconnus en tant que fruits. Les auteurs nous font découvrir ces joyaux que renferment nos champs et nos bois et nous initient à l'art de les apprêter.

Troisième volume de la collection Plantes sauvages comestibles du Canada, cet ouvrage présente chaque plante au moyen d'une description et d'une illustration, indique où on peut la trouver et explique comment l'accueillir. Le lecteur y trouvera, en plus, d'autres renseignements ayant trait à l'utilisation de ces plantes dans le passé et à leurs vertus médicinales.

Les auteurs

Nancy Turner se spécialise en ethnobotanique, ou l'utilisation des plantes par l'Homme. Elle a fait des recherches poussées sur l'usage que les Indiens font des plantes comme aliments, matériaux et médicaments.

Adam Szczawinski a été conservateur de la botanique au British Columbia Provincial Museum jusqu'à ce qu'il prenne sa retraite en 1975. Il a publié de nombreux livres et articles sur la flore de cette province.

Collection Plantes sauvages comestibles du Canada

1 *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*

«Les hommes *mauvaises herbes*: Comment les identifier et les apprêter, recettes à la clef. Il faut redécouvrir le topinambour, plus croquant et plus sucré que la pomme de terre, tout aussi délicieux cru, en salade, qu'étuvé, mariné ou grillé. On y apprend même que manger des pissenlits par la racine, c'est excellent pour la santé.» (Décormag)

2 *Succédanés sauvages du thé et du café au Canada*

«Pour les adeptes des produits naturels et surtout ceux qui sont partisans de cueillir eux-mêmes leurs plantes, voici un livre qui pourra servir de guide dans la cueillette de plantes sauvages en vue de préparer vos infusions et vos cafés. Plus de 25 succédanés différents y sont proposés. Plusieurs des espèces présentées sont connues et d'un approvisionnement facile.» (Québec Science)

«Il donne envie de rechercher sans attendre toutes ces plantes, dont nous ignorons l'histoire et les utilisations...» (Décormag)